بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

طب نبوی ﷺ

طبی رہنمائی اور نبی کریم ﷺ

از

ڈاکٹر محمد شکیل شمشی

بی اے ایم ایس، ایم ڈی پی ایچ ڈی

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

تعارف

طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

حصہ اول

تعارف

ڈاکٹر محمد شکیل شمشی

بی اے ایم ایس، ایم ڈی، پی ایچ ڈی

نبی کریم ﷺ نے ہمارے لئے قرآن کریم کی آیتوں، دعاوؤں، قدرتی جڑی بوٹیوں، غذائی مصنوعات اور دواؤں نیز بیماریوں اور میڈیکل اصولوں کے متعلق بیش بہا طبی ہدایات اور تعلیمات کا ذخیرہ چھوڑا ہے جسے ہم طب نبوی (نبی کریم ﷺ کی طبی ہدایات) کے عنوان کے تحت پاتے ہیں۔ مثلا

۱۔ منہ کے ایک جانب سے دوا کھانا

۲۔ ناک میں دوا ڈالنا

۳۔ بدھ کے دن حجامت نہ بنوانا

۴۔ بدھ کے دن بہت ساری جلد کی بیماریوں میں مبتلا ہونا

۵۔ چہل قدمی کرنا (آنتوں کی حرکت کیلیئے) اسکا حوالہ حدیث کی کتابوں میں موجود ہے

۶۔ کھانے کے آداب

۷۔ پینے کے آداب

۸۔ نظر بد

۹۔ سحر (کالا جادو اور آسیب وجناتی اثرات وغیرہ) جن کا تذکرہ آگے موجود ہے

ڈاکٹر ایسا ہونا چاہئے جس کو طریقۂ علاج معلوم ہو۔

نمونہ کے طور پر ایک حدیث پیش خدمت ہے۔

حضرت عامر ابن شعیبؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: جو کوئی دوا کی بنیادی معلومات کے بغیر علاج کریگا وہ کسی بھی طرح نقصان کا ذمہ دار ہوگا۔ (ابن ماجہ، حدیث نمبر ۳۴۶۶)

اللہ تبارک وتعالیٰ کا ارشاد ہے: اللہ جس کو چاہتا ہے حکمت (طریقۂ علاج) سکھاتا ہے اور جس کو حکمت مل گئی اس کو بہت بڑی دولت مل گئی (سورہ بقرہ آیت نمبر ۲۶۹)

علم طب کی مثالیں

دائیں ہاتھ سے کھانا کھانا اور دائیں ہاتھ سے کام کرنا:

مسلمانوں سے دائیں ہاتھ کے استعمال کا مطالبہ کیونکر ہے؟ اس میں کون سی حکمت پوشیدہ ہے؟ آیئے ہم سائنس سے اسکا جواب معلوم کرتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ اپنی دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے کھانا کھایا کرتے تھے اور کھانے کے بعد اپنی انگلیوں کو صاف کر لیتے تھے:۔

سائنسی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے ہاتھوں میں خصوصا دائیں ہاتھ میں ینزائم (ایک قسم کا کیمیکل ہے جو ہر جاندار میں پائی جاتی ہے) ہوتا ہے جیسا کہ یہ چیز ہمارے تھوک میں بھی پائی جاتی ہے۔سادہ سے لفظوں میں یہ درحقیقت یہ ایک ہاضمہ کا عمل ہے جس کا آغاز ہماری انگلیوں سے ہوتا ہے اور جس غذا کو ہم کھاتے ہیں اسکو دوسرے کیمکل میں تبدیل کرتا ہے، ہاضمہ کے عمل میں ہاتھوں کا کیا رول ہوتا ہے اسکو سمجھنے کیلئے کچھ طریقے بیان کئے جاتے ہیں۔

ا۔صاف پانی سے بھرا ہوا دو پیالہ لیجئے ایک پیالہ میں میں دایاں ہاتھ رکھئے اور ایک میں بایاں ہاتھ اور پانی میں ہونے والی تبدیلی کو غور سے دیکھئے، آپ کو دونوں پیالوں میں تبدیلی نظر آئیگی لیکن دائیں ہاتھ والے پیالہ میں زیادہ تبدیلی نظر آئیگی یہ دراصل ہاضم عمل کا نتیجہ ہوتا ہے جو قدرت نے ہماری انگلیوں میں رکھا ہے۔

۲۔اب ان دونوں پیالوں میں سبزیاں رکھ دیجئے اور اپنے ہاتھوں کو ان میں ڈبو دیجئے، جب آپ سبزیوں میں ہونے والی تبدیلی پر غور کریں گے تو آپ کو صاف نظر آئے گا کہ دائیں ہاتھ والی سبزی زیادہ نرم ہو رہی ہے، اس سے یہ پتہ چلا کہ دائیں ہاتھ میں زیادہ انزائم موجود ہے ،اسی لئے دائیں ہاتھ سے کھانے کو سنت قرار دیا گیا ہے۔

۳۔یہ انزائم ہاضمہ کے عمل میں مفید و مددگار ثابت ہوتے ہیں اور اگر ہم کھانے میں ہاتھ کے بجائے چمچہ کا استعمال کرتے ہیں تو اپنے ہاتھوں میں موجود انزائم سے محروم رہ جائیں گے۔

انسانی دماغ:۔

سائنس کے اس دور میں سب کو پتہ ہے کہ جسمانی ورزش جسمانی صحت کیلئے مفید ہے جسم کے مختلف اعضاء کیلئے مختلف ورزش ہیں جس عضو کی ورزش ہم کریں گے وہ عضو مضبوط و صحت مندر رہے گا، کچھ ورزش ہمارے دماغ کیلئے بھی ہیں اگر ہم انکو بروئے کار لائیں گے تو ہمارے دماغ کو ترقی ملے گی، ہمارے دماغ کے دو حصے ہیں، دایاں اور بایاں

تحقیق کے مطابق دائیں اور بائیں دماغ کا تصور 1960 میں پیش کیا جا چکا تھا لیکن اس کو ترقی امریکہ کا ایک نفسیاتی بائلوجسٹ راجر اسپیری نے دیا، اس نے انکشاف کیا کہ انسانی دماغ کے سوچنے کے دو مختلف طریقۂ کار ہیں۔

یہ بات ذہن نشیں رہے کہ دماغ کا بایاں حصہ جسم کی دائیں جانب ہونے والی حرکت پر کام کرتا ہے اور اسی طرح دایاں حصہ جسم کے بائیں جانب ہونے والی حرکت پر کام کرتا ہے، اس کو (کرس کراس سسٹم) کہا جاتا ہے۔

دماغ کا دایاں حصہ:

دماغ کا دایاں حصہ بدیہی اور فوری طریقہ پر تصور کرتا ہے اور معلومات حاصل کرتا ہے، پہلے مرحلہ میں عکس لیتا ہے پھر تفصیلات پر غور کرتا ہے، دائیں حصہ کو دماغی تمثیل کے طور پر پیش کیا جاتا ہے، یہ ابعاد ثلاثہ پر قدرت پاتا ہے اور تخلیقی صلاحیتوں اور فنکارانہ حس کا مالک ہوتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ دایاں حصہ بدیہی طریقہ سے چیزوں اور معلومات کے متعلق تصور کرنے میں زیادہ متحرک ہوتا ہے اشیاء اور معلومات دونوں پر بیک وقت حاوی ہوتا ہے، مکانی صلاحیتوں (اقدام کرنے) چہرے کی شناخت اور موسیقی کے عمل کے معاملہ میں اس کی حیثیت اصل کی ہوتی ہے یہ کچھ پروانوں کو پیش کرتا ہے لیکن کمتر اندازے اور موازنہ کے ساتھ، نیز یہ مرئی چیزوں کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے اور نظر آنے والی چیز کے منظر کو پیش کرتا ہے اور زبان میں اس کا بہت ہی اہم رول ہوتا ہے خصوصا عبارت کی ترجمانی اور گفتگو کی تشریح میں

دماغ کا بایاں حصہ:

دماغ کا بایاں حصہ تجزیاتی طریقہ پر اور ترتیب وار اشیاء کو دیکھتا ہے اور معلومات فراہم کرتا ہے کلیات کا احاطہ کرتے ہوئے جزئیات پر نظر رکھتا ہے، اسپیری کو ۱۹۸۱ میں نوبل پرائز کا انعام ملا اگر چہ اس کے بعد بہت سی تحقیقات نے ایک خاص قسم کی منتشر فکر کو پیش کیا۔

بائیں حصہ کو ڈیجیٹل برین کے طور بھی جانا جاتا ہے یہ لکھنے پڑھنے، حساب اور منطقی فکر پر قادر ہوتا ہے، اسکا مطلب یہ ہیکہ یہ الفاظ کے پیرایہ میں اشیاء کو بیان کرنے اور اشیاء اور اعمال کو صحیح طریقہ پر چیک کر کے اور تجزیہ کر کے اطلاعات حاصل کرنے میں زیادہ متحرک ہوتا ہے اور یہ کام کو تسلسل کے ساتھ انجام دیتا ہے، عموما بایاں حصہ زبان کا مالک ہوتا ہے سننے اور اکثر اوقات بولنے کے دوران یہ اپنا کام کرتا ہے نیز استدلال کرنے اور صحیح ریاضیاتی اندازے میں بھی کام کرتا ہے اور کسی چیز کو جب تلاش کرنے کی ضرورت پڑتی ہے تو ذہن سے نکال کر لاتا ہے۔

دماغ کا دایاں حصہ جسم کے بائیں جانب کے اعصاب کو قابو میں رکھتا ہے اور بایاں حصہ جسم کے دائیں جانب کے اعصاب پر کنٹرول کرتا ہے، جب ہم اپنی داہنی آنکھ کو بند کرتے ہیں تو کرس کراس وائرنگ کی وجہ سے دماغ کے بائیں حصہ کو استعمال میں لاتے ہیں اور اسی کی وجہ سے دماغ کا ایک حصہ جسم کے دوسرے حصہ کو متاثر کرتا ہے۔

لہذا انجام کار کے اعتبار سے جب ہم کھانے میں یا دیگر کاموں میں دائیں ہاتھ کا استعمال بطور سنت کرتے ہیں تو ہمارے دماغ کے بائیں حصہ کی خوب ورزش ہوجاتی ہے اور اسکو زیادہ مضبوط اور طاقتور بنادیتی ہے لیکن یہ بات ذہن میں رہے کہ ہم نماز میں دونوں ہاتھوں کا استعمال کرتے ہیں کیوں کہ یہی ہمارے نبی کی سنت ہے۔

ہمارے نبی کی یہ سنت ہے کہ ہر کام کا آغاز دائیں ہاتھ سے کریں، یہ چیز ہمارے ذہن کے بائیں حصہ کو متحرک کرتی ہے اور وہ تجزیہ، استدلال اور کام کو صحیح طریقہ پر تسلسل کے ساتھ کرنے میں دماغ کو مزید فعال اور طاقتور بنادیتی ہے، اس طرح سے دائیں ہاتھ یا دائیں پیر سے آغاز کرنے کی وجہ سے ہمارا دماغ مثبت طریقہ پر کام کرتا ہے۔

دائیں ہاتھ کے افراد اپنا بایاں دماغ زیادہ استعمال کرتے ہیں اور بائیں ہاتھ کے افراد اپنے دائیں دماغ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں، اسی لئے دائیں ہاتھ کے افراد فلسفی، نازک مزاج اور حساب اور زبان اور اس کے الفاظ کے ذخیرہ میں بہتر ہوتے ہیں ہر کام تجزیہ کے ساتھ بہتر طریقہ پر انجام دیتے ہیں نیز خوشخط ہوتے ہیں۔

بائیں ہاتھ کے افراد تخلیقی صلاحیت کے مالک ہوتے ہیں کلیات پر غور کرتے ہیں (کسی چیز کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتے ہیں) فنکاری اور لفظی بازیگری پر قادر ہوتے ہیں، قوت بصارت اور قوت ترنم میں باکمال ہوتے ہیں، انکی تحریر نہایت ہی بدنما ہوتی ہے اور کام کوگا ہے بگاہے کرتے ہیں۔

طبی ہدایات اور نبی کریم ﷺ کی تعلیمات

اس موضوع کو ہم (مسلمانوں) نے نظر انداز کر دیا ہے، حالانکہ ہم علاج ومعالجہ کے علاوہ آپ ﷺ کی بہت سی سنتوں پر عمل پیرا ہیں اسی طرح کھانا کھانے اور غذائی مصنوعات کو بطور علاج ہم استعمال نہیں کرتے، جبکہ صحابہ کرامؓ نے طب نبوی کو بہت اہمیت دی، اسکو سیکھا اور سکھایا اور اس کو عملی جامہ بھی پہنایا۔

اللہ تبارک وتعالیٰ نے آپ ﷺ کو علاج کے اصول وآداب پوری دنیا کیلئے سکھایا لیکن آج ہم نہ اسے سیکھتے ہیں اور نہ ہی عمل کرتے ہیں، ایسا نہیں ہے کہ ہمارا اس پر ایمان نہیں ہے، بلکہ ہم اس کو اہمیت نہیں دیتے ہیں اسی لئے اس کا علم بھی ہمیں نہیں ہے، جبکہ صحابہ کرامؓ طب نبوی کے بہت ہی گرویدہ تھے اس انہوں نے عمل کیا اور خود اپنی ذات اور غیروں کے علاج میں شاندار کامیابی حاصل کی۔

اس علم وحکمت کو طب نبوی کہا جاتا ہے، اس میں بیماریوں کے متعلق اتنی خوبصورت اور واضح ہدایات اور رہنمائیاں موجود ہے جن سے موجودہ میڈیکل سائنس اب تک ناواقف اور ناآشنا ہے۔

معزز قارئین! ہمیں علاج کے اس سنت کو زندہ کرنا چاہئے جیسا کہ وہ اس کا حقدار ہے، اس سنت کو ہم نے بھلا دیا ہے اور نظر اداز کر دیا ہے جس کیلئے بیداری کی ضرورت تھی، بلاشبہ اس کا انعام ناقابل تصور ہوگا۔

صحابہ نے اس کو اچھی طرح سیکھا، پھر تابعین اور تبع تابعین نے بھی اس کو اچھے طریقہ سے انجام دیا لیکن بعد کے دور میں اسے بھلا دیا گیا اور آج کے اس دور میں ہماری نئی نسل اس سے کوسوں دور ہے، لہٰذا آپ اس سنت کو زندہ کرنے کی مشن میں ہمارے ساتھ شریک ہوں اس طرح ہم سب ایک دوسرے کے معاون ومددگار ثابت ہوں جیسا کہ صحابہ تھے، نبی کریم ﷺ اور صحابہ کرامؓ علاج ومعالجہ کی ان سنتوں کو استعمال میں لاتے تھے اور مریضوں کو فوری طور پر اس کا فائدہ نظر آتا تھا بلکہ ہمارے زمانہ کے مقابلہ میں جلدی شفاء ہوتی تھی۔

اس کتاب سے استفادہ کیسے کریں؟

۱۔اس کتاب کے ایک صفحہ کو آج کے سبق کے طور پر یا گذشتہ کل کے سبق کے طور پر روزانہ پڑھیں یعنی ایک ہفتہ ایک ہی باب کو بار بار پڑھیں تاکہ اس کا ماحصل آپ کو یاد ہو جائے، اس پر آپ عمل کرسکیں اور دوسروں کو بھی سکھا سکیں۔

۲۔اہل خانہ کے سامنے اس کتاب کو پڑھنا سب سے اچھا ثابت ہوگا، کسی وقت کا انتخاب کرکے ایک صفحہ یا اس سے تھوڑا زیادہ روزانہ

پڑھا کریں اور اسے اپنے بچوں کو سکھائیں اور بتائیں پھر دیکھیں کہ آپ کے بچے اچھی طرح سمجھ سکے ہیں یا نہیں۔

۳۔ زبان کو سیکھنے اور سمجھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے لیکن دھیرے دھیرے یہ آپ کیلئے آسان ہوسکتا ہے، بریکٹ میں موجود عربی اور انگریزی کے وہ الفاظ جو انگریزی ترجمہ کی حدیثوں میں ہیں وہ حدیث شریف کے ہی الفاظ ہیں، اس سے حدیث کو سمجھنے، صحیح تلفظ ادا کرنے اور حدیث شریف میں مذکور صحیح مفہوم و معانی تک پہونچنے میں آسانی ہوگی، ترجمہ کا کام اس طریقہ پر ہوا ہے کہ اس میں کسی قسم کی تبدیلی کی کوئی ضرورت نہیں، لہذا ہوسکتا ہے اس وجہ سے آپکو تھوڑی پریشانی اور الجھن کا سامنا کرانا پڑے لیکن روزانہ پڑھنے سے آسان ہو جائے گا، اس سنت کو اپنی زندگی اور معمولات میں شامل کرنے کی کوشش کیجئے۔

۴۔ یہ کتاب تین حصوں میں منقسم ہے، پہلا حصہ جڑی بوٹیوں اور غذائی اشیاء وغیرہ پر مشتمل ہے دوسرا حصہ بیماریوں سے متعلق ہے اور تیسرا حصہ کتاب کا مقصود ہے جس کے اسباق سے آپکو سوالات حل کرنے کی ضرورت پڑیگی۔

پیش لفظ

اکثر بیماریوں کے اسباب نظر بد، سحر (جادو)، جناتی اثرات، تقدیر اور بری عادتیں ہوتی ہیں۔

نبی کریم ﷺ روحانی، جسمانی اور دماغی بیماریوں کے علاج میں دعا، رقیہ، جڑی بوٹی، غذا، قدرتی مصنوعات، خوراک اور نماز کا استعمال کرتے تھے۔

دعا اور رقیہ علاج کے دیگر طریقوں میں سب سے پہلا مقام رکھتا ہے، آج کل ہم لوگوں نے دعا اور رقیہ کی اہمیت اور اس کے متعلق رہنمائی کو بالکل کھودیا ہے، جب کوئی بیماری آتی ہے تو ہمارا ذہن میں سب سے پہلے دوا لینے اور ڈاکٹر کے پاس جانے کا خیال آتا ہے، ہم یہ سوچتے بھی نہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ہمیں دعا، رقیہ، غذا اور جڑی بوٹیوں وغیرہ سے علاج کرنے کی تعلیم دی ہے۔

بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا مؤثر طریقہ پر علاج کرنے میں آج کا میڈیکل سسٹم ناکام ہے، وجہ یہی ہے کہ وہ بیماریوں کا علاج صرف دواؤں سے کرنا چاہتی ہے، نظر بد، سحر اور جناتی اثرات کو وہ بالکل نہیں جانتی یا اگر یا جانتی ہے تو اس کا انکار کرتی ہے اسی طرح ان کی علامتوں اور نشانیوں کو بھی نہیں جانتی جبکہ ہمارے نبی ﷺ اور صحابہ کرامؓ ان کی نشانیوں کو جانتے تھے اسکی تشخیص کرتے تھے اور اس کا علاج بھی بتاتے تھے۔

ہمارے بچے اچانک بیمار پڑ جاتے ہیں یا اکثر اوقات ایک مریض کے تمام رپورٹ نارمل نظر آتے ہیں تو ڈاکٹر کہہ دیتے ہیں کہ مریض کو کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ یہ نفسیاتی پریشانیوں سے دوچار ہے، لیکن درحقیقت وہ نظر بد یا سحر یا جناتی اثر کو جھیل رہا ہوتا ہے یا بسا اوقات ہم دوسروں کی غیبت کرتے ہیں تو ہمارا غیبت کرنا ہاضمہ کے سسٹم کو بیمار کردیتا ہے، اس کی تشخیص کیلئے آج تک کوئی نیا طریقہ ایجاد نہیں کیا جاسکا ہے، (اس کا ذکر حدیث میں موجود ہے کہ جب کوئی کسی کی غیبت کرتا ہے تو وہ گویا کہ اپنے مردے بھائی کا گوشت کھاتا ہے) (اس کے ذریعہ سے ہمیں بہت سی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں)۔

ہم مذکورہ بیماری کا شکار کسی بھی وقت، کسی عمر، کسی جگہ اور کسی موسم میں ہوسکتے ہیں لیکن گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے کیونکہ سنت کے

طریقہ پر علاج کرنا آسان بھی ہے اور باعث برکت وسکون بھی ہے (سنت کے مطابق علاج کتاب کے اسباق میں موجود ہے)

براہ کرم آپ پہلے باب کا سبق نمبر۶۰ اور ۶۷ کو پڑھیں جس میں نظر اور اس کے روحانی علاج کا ذکر ہے اس میں سحر، نظر بد رقیہ اور اور اس کے علاج مکمل تفصیلات موجود ہے نیز رقیہ کے متعلق سوالات وجوابات بھی ہیں قرآنی رقیہ (تعویذ) عربی رسم الخط میں ہے۔

آخر میں ایک گذارش یہ ہے کہ اس کتاب کو پوری دنیا میں تقسیم کیجئے اور ددوسروں کو سکھایئے روزانہ اس کے اسباق کو (اپنے گھر کے کسی ایک حصہ میں) اہل خانہ کی موجودگی میں خصوصا عورتوں اور بچوں کے سامنے پڑھیئے تا کہ ہماری نئی نسل بچپن سے ہی اس نبوی علم سے آشنا ہو۔

اگر کوئی اس کتاب کو تقسیم کرنا چاہتا ہے میرے پتہ یا ای میل کے ذریعہ سے مجھ رابطہ کرے جو آخری صفحہ پر موجود ہے۔ اس کتاب کا مقصد طب نبوی کو مسلمانوں ااور غیر مسلموں میں عام کرنا ہے تا کہ نئی نسل اس میں مہارت پیدا کرے۔

مستقبل میں ایس ایس سی یا ایچ ایس سی کے بعد یا میڈیکل گریجویشن کورس پورا کرنے کے بعد ہمارا طب نبوی پر چھوٹے چھوٹے کلاس شروع کرنے کا ارادہ ہے۔

مصنف کا تعارف

اپنی تعلیم کی تکمیل کے بعد اپنے والد صاحب کی تجارت میں میں جلدی مشغول ہو گیا کیونکہ میں سب سے بڑا لڑکا تھا، الحمدللہ میں پڑھنے میں سب سے تیز تھا، میری ہمیشہ یہی خواہش رہی کہ میں ایک ڈاکٹر بنوں، لوگوں کی خدمت کروں اور طب نبوی پر کام کروں، تجارت میں لگنے کے باوجود میں ہمیشہ ذاتی طور پر میڈیکل سائنس کا مطالعہ کیا کرتا تھا۔

چھتیس سال کی عمر میں میں نے اپنی تجارت چھوڑ دی اور آیورویدا اینڈ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ ڈاکٹر ڈی وائی پاٹل کالج نیرل ممبئ میں گریجویشن کی تکمیل اور ڈاکٹر بننے کے لئے داخلہ لیا۔

میں نے تمام کلاسوں میں اچھے نمبرات سے کامیابی حاصل کی، ۲۰۱۲ میں ۴۱ سال کی عمر میں میں نے گریجویشن پورا کیا پھر ۲۰۱۳ میں پوسٹ گریجویشن لکھنؤ میں پورا کیا اور ۲۰۱۴ میں کلکتہ یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کی تکمیل کی۔

میں الحمدللہ ڈاکٹر آف میڈیسن اور ڈاکٹر آہ فلاسفی ہوں ذاتی طور پر مشق کر رہا ہوں، فیملی فزیشین اور سرجن ہوں، پرانی بیماریوں کی تشخیصکرنے والا ہوں میڈیکل کاؤنسلر، میڈیکل لیکچرر، رائٹر اور میڈیکل کے طالب علموں کے تمام کتابوں کا میں ٹویٹر ہوں جب ان کا آخری سال ہوتا ہے اور طب نبوی کے تیئں بیداری کیلئے بہت سے اہم کاموں کو انجام دیتا ہوں۔

میں نے بیس سال کی عمر میں ہی طب نبوی پر مطالعہ کرنا شروع کر دیا تھا اس وقت انگریزی زبان میں طب نبوی پر کوئی کتاب دستیاب نہیں تھی ، میں طب نبوی کا مطالعہ کیا کرتا تھا جو صرف اردو زبان میں ہی دستیاب تھا، میں نے انگلش میڈیم اسکول اور کالج میں تعلیم حاصل کی ہے اس وجہ سے میں طب نبوی کو اچھی طرح سے سمجھ نہیں پاتا تھا اور مجھکو محسوس ہوتا تھا کہ طب نبوی اگر انگریزی زبان میں ہوتا تو میں اسکو اچھی طرح سے سمجھ لیتا۔

اس لئے میں نے اس کو سیکھنے، اس پر کام کرنے اور اس پر انگریزی زبان میں ایک کتاب لکھنے کو اپنا فرض سمجھا تا کہ انگریزی داں طبقہ اس کو

آسانی سے اور اچھی طرح سے سمجھ سکے۔

نام ڈاکٹر محمد شکیل شمشی

میں نے بیس سال کی عمر میں ہی طب نبوی پر مطالعہ کرنا شروع کر دیا تھا اس وقت انگریزی زبان میں طب نبوی پر کوئی کتاب دستیاب نہیں تھی ، میں طب نبوی کا مطالعہ کیا کرتا تھا جو صرف اردو زبان میں ہی دستیاب تھا، میں نے انگلش میڈیم اسکول اور کالج میں تعلیم حاصل کی ہے اس وجہ سے میں طب نبوی کو اچھی طرح سے سمجھ نہیں پاتا تھا اور مجھکو محسوس ہوتا تھا کہ طب نبوی اگر انگریزی زبان میں ہوتا تو میں اسکو اچھی طرح سے سمجھ لیتا۔

اس لئے میں نے اس کو سیکھنے، اس پر کام کرنے اور اس پر انگریزی زبان میں ایک کتاب لکھنے کو اپنا فرض سمجھا تا کہ انگریزی داں طبقہ اس کو آسانی سے اور اچھی طرح سے سمجھ سکے۔

نام ڈاکٹر محمد شکیل شمشی

سند بی اے ایم ایس، ایم ڈی، پی ایچ ڈی

پتہ ۱۵۹

انگریزی زبان میں اللہ کے آخری رسول حضرت محمدﷺ کو طبی علم اللہ کی جانب سے دیا گیا تھا،

اس کتاب کے تین اجزاء ہیں، پہلا جزء جڑی بوٹیوں، پھولوں، سبزیوں پودوں فصلوں، رقیہ، نظر بد، کالا جادو اور آپﷺ کی کچھ عادات پر مشتمل ہے، دوسرا جزء بیماری اور حدیث میں مذکور علاج کے متعلق ہے اور تیسرا کتاب کا مقصود ہے جس میں آپ کی ضرورت کے مطابق سوالوں کے جوابات موجود ہیں۔

میں نے اس کتاب کے پہلے اور دوسرے جزء کو ۱۴ اکتوبر ۲۰۱۳ کو لکھنا شروع کیا اور کتاب کے دوسرے جزء کو ۱۵ مارچ ۲۰۱۶ کو مکمل کیا۔

کتاب میں نبی کریمﷺ کے ہدایت والے حصہ میں انگریزی ترجمہ والی حدیثوں میں بریکٹ میں جو الفاظ دئے گئے ہیں وہ دراصل حدیث شریف کے ہی الفاظ ہیں لہٰذا الجھن میں پڑنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اصول ومبادی

زیادہ تر طب نبوی کی بنیاد رقیہ کی تلاوت (نظر بد اور کالا جادو وغیرہ کے اسلامی اور روحانی علاج) جڑی بوٹی، پھل، سبزی، قدرتی غذائی مصنوعات، کھانے کے آداب نماز، دعا، قرآنی آیتیں، پینے کے آداب، اخلاقیات کے اصول، بیماریوں اور ان کے علاج ومعالجہ پر ہے۔

اصول

۱۔تمام بیماریاں قابل علاج ہیں۔

۲۔اللہ تعالیٰ پر یقین رکھو۔

۳۔اللہ کے رسولﷺ کے راستہ اور ان کی ہدایات کی اتباع کرو۔

۴۔جڑی بوٹیوں پھل سبزیاں خصوصی دعا، رقیہ، قرآنی آیتیں اور اللہ تعالیٰ کے ناموں کا استعمال کرو۔

علم

اس کے مطالعہ اور جمع وترتیب کی بنیاد نبی کریمﷺ کی تعلیمات، ہدایات اور احادیث (نبی کریمﷺ کی فرمودات، تعلیمات، اور ارشادات وغیرہ) ہیں۔

حوالہ جات

حوالہ جات حدیث کی مشہور اور مستند کتابیں ہیں، مثلا بخاری، مسلم، ترمذی، ابوداود، ابونعیم، ابن ماجہ، مسند احمد، مسند فردوس، طبرانی، کنز الاعمال، بیہقی، مستدرک الحاکم، طب نبوی (للجوزی) شعب الایمان، مصنف عبدالرزاق اور شمائل محمدیہ وغیرہ ہیں

دیگر حوالہ جات

مرے کام کا بیشتر حصہ حدیث کی مشہور کتابوں پر مبنی ہے جن کتابوں نام اوپر آ گیا، ان کے علاوہ ابن قیم الجوزیہ کی طب نبوی، یوسف الحاج احمد کی اسلامی دوائیں ڈاکٹر خالد غزنوی کی جدید سائنس، ڈاکٹر محمد اقتدار فاروقی کی قرآن کے پودے ای ایم ایچ صالح جی کی کتاب السنۃ وغیرہ ہیں۔

حقیقت کا اظہار

دو مئی ۲۰۱۵ کو دو پہر میری ملاقات رفیق دودھ والے سے ہوئی جو ادارہ دینیات کے بانی ہیں، یہ ادارہ مہاراشٹر کالج بلاسس روڈ سینٹرل ممبئ ۴۰۰۰۰۸ کے بالکل سامنے ہے، گلشن پرنٹنگ پریس والے محمد الطاف بھائی توسل سے اپنی کتاب کے سلسلہ میں محمد رفیق دودھوالے کے پاس گیا، انہوں نے کتاب کو اچھی طریقہ سے دیکھا اور میری غلطیوں کی نشاندہی کی مثلا میں نے حدیث نمبر نہیں لکھا تھا صرف حدیث کی کتابوں کا ذکر کیا تھا، انہوں نے یہ بھی کہا تھا تمام حدیثوں کی مراجعت صحاح ستہ اور حدیث کی مستند کتابوں سے کرلوں، میں نے حدیثوں کی مراجعت کو بہت اہم سمجھا ، مزید انہوں نے یہ بھی کہا کہ آپ اپنی کتاب پر ایک اچھے عالم سے نظر ثانی کرالیں جس نے پوسٹ گریجویشن اور پی ایچ ڈی کیا ہو اور حدیث کے کام میں ماہر ہو۔

میں دوبارہ ۲۰۱۵/۵/۶ سے کتاب کو پڑھنا شروع کیا اور حدیث کے حوالے بخاری، مسلم، ابوداودم، النسائی، ابن ماجہ، طبرانی، مسند احمد اور مسند فردوس وغیرہ سے نوٹ کرتا گیا اور اس معاملہ میں مشہور سافٹ ویئر المکتبۃ الشاملۃ کا بھی استعمال کیا اس طرح سے یہ کام ۲۰۱۵/۹/۳۰ کو پایۂ تکمیل تک پہونچا۔

حدیث کو تلاش کرنے، چیک کرنے اور حوالہ نقل کرنے کا کام مولانا ارشد جمیل ندوی اور مولانا عبدالمتین نے پورا کیا، اور ڈیزائننگ کا کام مولانا ارشد جمیل ندوی نے کیا جو اس کام میں مہارت رکھتے ہیں (میں ان کو اپنے بیٹے کی طرح سمجھتا ہوں)۔

نقاط

طب نبوی کو موجودہ زمانہ میں ہر طبقہ کے لوگوں نے یکسر نظر انداز کردیا ہے، کئی سالوں سے ہندوستان کے اندر انگریزی ابان میں اس موضوع پر تالیفی کام نہیں ہوا ہے جو آپ ﷺ کے طبی علوم کے تیئں بنیادی معلومات فراہم کرسکے جو ایک خاص طرز پر ہو جس میں حدیثوں کو الگ بیان کیا گیا ہو اور علماء اور ائمہ کے تبصرے اور تجربات الگ بیان کئے گئے ہوں۔

علماء کے تجربات کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے لیکن جب اس کو ذکر کیا جائے تو الگ عنوان سے ذکر کیا جائے اور آپ ﷺ کے ارشادات اور فرمودات سے خلط ملط نہ کیا جائے تاکہ پڑھنے والوں کو پریشانی نہ ہو اور صاف واضح ہو جائے کہ آپ ﷺ سے کیا مذکور ہے اور علماء کے تجربات کیا ہیں؟

طب نبوی ہماری عملی زندگی میں بالکل نہیں ہے، مطلب یہ ہے کہ ہم واقفیت کی کمی، آگاہی کی قلت او عدم علم کی وجہ سے (بہت سالوں سے نامعلوم سبب کی وجہ سے) ان پر عمل نہیں کرتے ہیں۔

آج ہمارا کھانے کا طریقہ حضور ﷺ کے کھانے کے طریقہ سے میل نہیں کھاتا اور نہ ہی میڈیکل سائنس اس کے بارے میں کچھ جانتی ہے، ہم آپ ﷺ کی مرغب ماکولات کے بارے میں نہیں جانتے اور نہ ہی ہم طب نبوی پر عمل کرتے ہیں۔

علم طب اللہ تعالیٰ کے ذریعہ آپ ﷺ کو پوری دنیا کیلئے رحمت کے طور پر عطا کیا گیا لیکن ہم اس سے غفلت برتتے ہیں اور اسے نظر انداز کرتے ہیں۔

۲۰۱۵ء میں آج میری عمر ۴۴ سال ہے، میں طب نبوی (آپ ﷺ کے علم طب سے متعلق کتابیں) کا مطالعہ ۲۰ سال کی عمر سے کرتا آرہا ہوں لیکن یہ بات مجھے صاف طور پر سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ آپ کی رہنمائیاں اور تعلیمات کیا ہیں اور علماء کے تجربات اور تبصرے کیا ہیں؟ لہٰذا اس بات نے مجھے بیداری پیدا کرنے اور غفلت کو دور کرنے کیلئے طب نبوی کے تالیفی کام میں لگا دیا۔

میرا کام درحقیقت ایک ڈاکیہ کے کام کی طرح سے ہے یعنی آسان زبان اور بہتر فہم اور معتبر حوالہ کے ساتھ لوگوں تک طب نبوی کے پیغام کو پہونچانا ہے، مرا کام ایک منظّم اور عام طریقہ پر تالیف کرنا ہے، اللہ تعالیٰ میرے کام اور میرے فریضہ میں اچھی طرح رہنمائی فرمائے تا کہ میں اسکو اس طرح انجام دوں جو پوری دنیا کیلئے سہل اور سب کیلئے کارآمد ہو۔

کتب حدیث کا تعارف

بخاری، مسلم اور ابوداود وغیرہ جیسے مصنفین نے احادیث کو مختلف ابواب میں عام عناوین کے ساتھ مرتب کر کے بہت شاندار کام کیا، ان کے کام کی وجہ سے ہمارا کام آسان ہو گیا، ان لوگوں نے اس کیلئے کتنی پریشانیوں کا سامنا کیا ہے؟ اللہ ہی جانتا ہے اور اللہ ہی ان کو بہترین بدلہ عطا فرمائے۔

تشکر و امتنان

سب سے پہلے میں اللہ تعالیٰ کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کہ اس نے مجھے یہ کام کرنے کی توفیق دی، اللہ اس کو کامیابی سے نوازے، آمین، پھر آپ ﷺ کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں انکی قربانیوں، ان کی مشقتوں اور ان کی عنایتوں کی وجہ سے، اور تمام صحابہ اور ان کے بعد کے لوگوں کا اسلام کے لئے انکی کوششوں کیلئے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔

اسی طرح بخاری، مسلم، ابوداود، ابن ماجہ، النسائی اور ترمذی وغیرہ کے مصنفین کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انہوں نے حدیث کے میدان میں کام کیا، انکی ہی محنتوں کا نتیجہ ہے کہ آج حدیث پر کام کرنا آسان ہے۔

اسی کے ساتھ مفتی ڈاکٹر جاوید علی، مفتی شعیب، مفتی اجمل، مولانا سعد، مولانا ارشد جمیل، مولانا عبدالمتین، عبدالعزیز، الطاف بھائی، رفیق دودھ والا، طلحہ، عبدالمتین، اپنے والدین، اہل خانہ اور تمام دوستوں اور خیر خواہوں کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا، اپنی بیوی کا جس نے اس کو لکھنے میں میری مدد کی اور خصوصاً شجاع الدین قریشی صاحب کا جنہوں نے پروف ریڈنگ اور حدیثوں کو چیک کرنے میں کافی مدد کی،

اگر ان حضرات کا تعاون نہ ہوتا تو میرے لئے یہ کتاب لکھنا ناممکن ہوتا۔

کتب احادیث کی تفصیلات

ا۔ بخاری

صحیح بخاری میں تکرار کے ساتھ سات ہزار پانچ سو تریسٹھ حدیثیں ہیں اور بلا تکرار حدیثوں کی کل تعداد دو ہزار چھ سو تک پہونچتی ہے، اس کی تالیف امام ابوعبداللہ محمد البخاری (المتوفیٰ ۲۵۶ھ ۸۷۰ء) نے کی ہے، اس کتاب کو ۹۷ا اجزاء میں تقسیم کیا گیا ہے، حدیث کے میدان میں ان کو امیر المؤمنین کے طور پر جانا جاتا ہے، انکی ولادت جمعہ کے دن ۱۳ شوال المکرّم ۱۹۴ھ میں ہوئی، بچپن میں ہی ان کے والد کا انتقال ہو گیا، سولہ سال کی عمر میں امام وکیع اور عبداللہ بن مبارک کی کتابوں یاد کر کے اپنے بڑے بھائی اور ماں کے ساتھ حج کا فریضہ ادا کیا، حج کی ادئیگی کے بعد مزید دو سال تک مکہ میں ہی مقیم رہے اور اٹھارہ سال کی عمر میں قضایا الصحابہ والتابعین اور التاریخ الکبیر کی تالیف کے واسطے مدینہ کیلئے روانہ ہوئے، امام بخاری نے علم کی تلاش میں سرزمین عرب کے ممتاز علاقے شام، مصر، کوفہ، بصرہ، اور بغداد کا سفر کیا۔

امام بخاری نے ۲۰۵ھ میں پہلے حدیثوں کو سننا اور یاد کرنا شروع کیا، اپنے شہر کے علماء سے استفادہ کے بعد ۲۱۰ھ میں سفر کا آغاز کیا ان کا حافظہ غیر معمولی تصور کیا جاتا تھا حدیث کو ایک مرتبہ سننے کے بعد اپنی یادداشت کی بنیاد پر وہ بعینہ اسی طرح دہرا دیتے تھے، یہ بات مشہور ہے انہوں نے بچپن ہی میں دو ہزار حدیثیں یاد کر لی تھیں ، انکی بہت ساری تصنیفات ہیں، صحیح بخاری کی تالیف میں سولہ سال کا وقت لگا اس کی تالیف کا آغاز ۲۱۷ھ ہے اس وقت امام بخاری کی عمر صرف ۲۳ سال تھی، حدیث لکھنے سے پہلے وہ غسل کرتے تھے، دو رکعت نماز پڑھتے تھے اور پھر اللہ تعالیٰ سے ہدایت کی دعا مانگتے تھے، انہوں نے تمام حدیثیں مسجد نبوی کے روضۃ (آپ ﷺ کی قبر مبارک اور ممبر کے درمیان) لکھنے کا کام پورا کیا کسی حدیث پر جب تک مکمل اطمینان نہ ہو جاتا تھا تب تک اسکو اپنی کتاب میں جگہ نہ دیتے تھے۔

۲۔ صحیح مسلم

صحیح مسلم احادیث کا ایک مجموعہ ہے جسکی تالیف امام مسلم بن الحجاج النیسابوری نے کی، بخاری اور مسلم دونوں کو بیک وقت صحیحین یا دو صحیح کہا جاتا ہے، اس مجموعہ میں تکرار کے ساتھ ساڑھے سات ہزار حدیثیں ہیں اور بلا تکرار ۳۰۳۳ کے قریب ہے، اس کے ۱۵۷ اجزاء ہیں نیز اس میں تعارفی اجزا بھی ہیں، امام مسلم کا پورا نام ابوالحسین مسلم بن الحجاج بن مسلم بن وردالقشیر ی النیسابوری (۲۰۶-۲۶۱ھ ۸۲۱-۸۷۵) ہے امام مسلم کا تعلق عرب کے شہر قشیر کے اعلیٰ خاندان سے تھا، وہ نیسابور میں ۲۰۶ھ میں پیدا ہوئے، ان کے والدین نیک اور پرہیز گار تھے جنہوں نے اس دین کیلئے اپنے کی شکل میں ایک لازوال نشانی چھوڑی، وہ لوگ اللہ سے ڈرنے والے اور حق کے راستہ پر چلنے والے تھے، امام مسلم نے احادیث جمع کرنے کیلئے عرب، مصر، شام اور عراق جیسے دور دراز علاقوں کا سفر کیا، امام بخاری کے پناہ میں آ گئے ان کے علم سے بہت متاثر ہوئے اور اپنی آخر زندگی تک ان سے ملتے رہے، انہوں نے حدیث کی بہت سی کتابیں اور صحیفے لکھا لیکن ان میں سب سے اہم صحیح مسلم ہے، وہ ۲۶۱ھ میں اس دار فانی سے کوچ کر گئے اور اور نیسابور کے علاقہ میں ہی سپرد خاک ہوئے۔

۳۔سنن ابوداود

سنن ابوداود کے مجموعہ کو امام ابوداودسلیمان بن الاشعث السجستانی نے جمع کیا ہے ، اس کا شمار بھی صحاح ستہ میں ہوتا ہے، اس میں ۵۲۷۴ حدیثیں ہیں ، اس کتاب کے اجزاء ۴۳ ہیں ، امام ابوداود کا پورا نام ابوداودسلیمان بن الاشعث بن شبیر بن شداد بن عمرو بن عمران الازدی السجستانی ہے ،خراسان کے علاقہ سجستان میں ۲۰۲ھ میں پید ہوئے ، وہ رہنے والے یمن کے تھے، اپنی جوانی کے آغاز میں ہی انہوں نے حدیث کی تلاش میں سفر شروع کر دیا ۲۲۰ھ میں اٹھارہ سال کی عمر میں وہ بغداد پہونچے ،حدیث بیان کرنے والوں کی جانچ پڑتال کے مقصد سے کئی اسفار کئے تا کہ اس کی حدیث قبول کرنے سے پہلے یہ جان لیں کہ وہ شخص قابل اعتبار ہے، طلب علم میں انہوں نے کراسان ،عراق ،حجاز، مصر اور نیسابور کا سفر کیا ، وہ صرف محدث ہی نہیں تھے بلکہ فقیہ بھی تھے مسلک کے اعتبار سے حنبلی تھے ،۷۳ سال کی عمر مین جمعہ کے دن ۱۶ شوال ۲۷۵ھ کو وہ اس دنیا سے رخصت ہو گئے ، اللہ انکو جنت میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے ۔

۴۔ابن ماجہ

یہ مجموعہ امام ابن ماجہ کے ذریعہ ترتیب دیا گیا ہے، اس کا بھی شمار صحاح ستہ میں ہوتا ہے، اس میں ۴۳۴۱ حدیثیں ہیں اس کتاب کے اجزاء ۳۷ ہیں، ان کا نام ابوعبداللہ محمد بن یزید بن عبداللہ الربیع القزوینی تھا لیکن ابن ماجہ کے نام مشہور ہوئے ، یہ ۲۰۹ھ میں غیر عرب ایران کے ایک شہر قزوین میں پیدا ہوئے ، ابن ماجہ نے اپنی ابتدائی عمر احادیث کو سیکھنے میں اپنے شہر قزوین میں ہی گزاری جو اس وقت حدیث کا ایک بڑا مرکز تھا ۲۱ یا ۲۲ سال کی عمر میں ۲۳۰ھ میں مختلف ممالک خراسان ،عراق ، حجاز، مصر اور شام کا سفر کیا ، انہوں نے مکہ اور مدینہ کے کچھ ممتاز اساتذہ علم حاصل کیا اور بروز پیر ۲۲ رمضان ۲۷۳ھ میں ۶۴ سال کی عمر میں انتقال فرما گئے ۔

۵۔النسائی

حدیث کے اس مجموعہ کو امام احمد النسائی نے جمع کیا ہے، اس کا شمار بھی صحاح ستہ میں ہوتا ہے، اس میں تکرار کے ساتھ ۵۷۵۸ حدیثیں ہیں اس کے اجزاء ۵۱ ہیں، امام احمد بن شعیب بن علی بن سنان ابی عبدالرحمٰن النسائی (۲۱۴-۳۰۳ھ ۸۲۹-۹۱۵ء) ۲۱۴ھ میں مشہور شہر نساء میں پیدا ہوئے جو اس وقت کے مغربی ایشیاء خراسان میں واقع تھا اور خراسان اسلامی علوم کا شہرت یافتہ مرکز تھا خصوصا حدیث اور فقہ کا علم بام عروج کو پہونچا ہوا تھا۔

۸۸ سال کی عمر میں پیر کے دن ۱۳ صفر ۳۰۳ھ میں خانہ کعبہ قریب مکہ میں ان کا انتقال ہوا ان کی تدفین صفا اور مروہ کے درمیان ہوئی۔

۶۔ترمذی

جامع ترمذی ایک ایسا مجموعہ ہے جو امام ابوعیسیٰ محمد الترمذی رحمۃ اللہ علیہ کے ذریعہ ترتیب دی گئی ہے، حدیث کا یہ مجموعہ متفقہ طور پر صحاح ستہ میں شمار کیا جاتا ہے، اس میں تکرار کیساتھ تین ہزار نوسو چھپن حدیثیں ہیں، اس کے ۴۹ حصے ہیں، ان کا پورا نام ابوعیسیٰ محمد بن عیسیٰ بن سورہ بن موسیٰ بن ضحاک السلمی الترمذی ہے (۲۰۹-۲۷۹ھ ۸۲۴-۸۹۲ء)۔امام ترمذی عباسی خلیفہ مامون الرشید کے زمانہ میں ۲۰۹ھ میں پیدا

ہوئے۔

امام ترمذی نے اپنی مکمل زندگی حدیث کی خدمت کیلئے وقف کیا تھا، ابتدائی تعلیم انہوں نے اپنے گھر میں ہی حاصل کی بعد میں حصول علم کیلئے دور دراز علاقوں کا سفر کیا، انہوں نے امام بخاری، امام مسلم اور امام ابو داود جیسے عظیم شخصیات سے حدیث کا علم حاصل کیا، ایک مرتبہ امام بخاری نے ان سے کہا تمہارے مقابلہ میں میں نے تم سے زیادہ استفادہ کیا، ستر سال کی عمر میں ۲۷۹ھ میں بواغ نامی ایک گاؤں میں ان کا انتقال ہوا، تمام محدثین نے حدیث کی ترتیب وتالیف میں بہت سخت محنت کی اللہ ان سب کو ان کے کام کا بہترین صلہ عطا فرمائے۔

تمت

فہرست

تمت

سبق نمبر ا

اصول وقوانین

ا۔ تمام بیماریاں قابل علاج ہیں۔ بخاری حدیث نمبر ۵۶۷۸ کتاب نمبر ۷۶ انگریزی جلد ۷ حدیث نمبر ۵۸۲ کتاب نمبر ۷۱ ابوداود ۳۸۷۴ کتاب ۲۹، انگریزی ۳۸۶۵ کتاب ۲۸۔

۲۔ اللہ نے ہی تمام بیماریوں کو زمین پر اتارا ہے۔ ابوداود ۳۸۷۴ کتاب ۲۹، انگریزی ۳۸۶۵ کتاب ۲۸۔

۳۔ بیماریاں اور ان کا علاج دونوں منجانب اللہ ہیں۔ ابن ماجہ ۳۸۶۵ کتاب ۳۱، انگریزی جلد ۴ کتاب ۳۱ حدیث نمبر ۳۴۶۹

۴۔ کبھی یہ مت کہو کہ اس بیماری کا کوئی علاج نہیں ہے بلکہ یہ کہو کہ ہمیں اس کا علاج معلوم نہیں ہے لیکن ہم اس علاج تلاش کریں گے، کیونکہ اللہ رب العزت نے بیماری کو دنیا میں اس کے علاج کے ساتھ بھیجا ہے۔

احادیث

ا۔ حضرت خزیمہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ سے کسی نے معلوم کیا: آپ کا کیا خیال ہے اس بارے میں کہ وہ دوائیں جس سے ہم اپنا علاج کرتے ہیں، وہ تعویذ جس سے ہم شفاء پاتے ہیں امن کی وہ دعائیں جسے ہم پڑھتے ہیں کیا یہ سب اللہ کے حکم اور اس کے فیصلہ کو بدل دیتے ہیں؟ آپ نے ارشاد فرمایا: یہ سب اللہ کے حکم اور فیصلے ہیں۔ ابن ماجہ ۳۵۶۳ کتاب ۳۱ انگریزی جلد ۴ کتاب ۳۱ حدیث ۳۴۳۷۔

۲۔ حضرت عبداللہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ نے کوئی بیماری ایسی نہیں بھیجی جس کا علاج زمین پر نہ اتارا ہو۔ ابن ماجہ ۳۵۶۴ کتاب ۳۱ انگریزی ۳۴۳۸ کتاب ۳۱

۳۔ اسامہ بن شریکؓ سے روایت ہے وہ فرماتے ہیں: میں دیہاتی لوگوں کو آپ ﷺ سے یہ سوال کرتے ہوئے دیکھا کیا اس طرح کا کوئی نقصان ہے؟ کیا اس طرح کا کوئی نقصان ہے؟ آپ نے ان کو جواب دیا: اے اللہ کے بندو: اللہ نے نقصاندہ صرف ان ہی چیزوں کو بتایا ہے جو دوسروں کی بے عزتی کا سبب بنے یہی وہ چیز ہے جو گناہ کہلانے کی مستحق ہے، ان لوگوں نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ اگر ہم علاج نہ کریں تو کیا گناہ ہوگا، آپ نے جواب دیا: علاج کیا کرو کیونکہ اللہ کوئی بیماری ایسی نہیں بھیجتا جس کا علاج نہ ہو سوائے بڑھاپہ کے، ان لوگوں نے دریافت کیا اے اللہ کے رسول ﷺ: سب سے اچھی کیا ہے جو انسان کو عطا کی جاتی ہے، آپ ﷺ نے فرمایا اچھے اخلاق۔ ابن ماجہ ۳۵۶۲ کتاب ۳۱ انگریزی ۳۴۳۶ کتاب ۳۱

۴۔ حضرت ابو درداءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ نے بیماری اور علاج دونوں اتارا ہے اور ہر بیماری کا علاج مقرر فرمادیا ہے لہذا اپنا علاج دوا سے کرو لیکن کسی حرام چیز کا استعمال مت کرو۔ ابوداود ۳۸۷۴ کتاب ۲۹ انگریزی ۳۸۶۵ کتاب ۲۸

۵۔ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا اللہ نے کوئی بیماری ایسی نہیں بھیجی جس کا علاج نہ اتارا ہو، جو کوئی اسے (علاج) جانتا ہے سو وہ اسے جانتا ہے اور جو اسے نہیں جانتا ہے سو وہ نہیں جانتا ہے جبکہ جو لوگ اس ناواقف ہیں گویا کہ وہ جاہل ہیں۔ مستدرک حاکم، الطب ۸۲۶۶۔

اسباب امراض

۱۔نظر بد،سحر(کالا جادو) ،تقدیر

۲۔گناہ

۳۔اللہ کی طرف سے آزمائش

۴۔بہت زیادہ کھانے کی عادت

۵۔سنت کی اتباع نہ کرنا

۶۔اللہ کی جانب سے

۷۔درجات کی بلندی کوواسطے

۸۔طب نبوی سے غفلت

۹۔حرام کھانا،حرام پینااورحرام کمائی

۱۰۔دوسروں کو پریشان کرنا

۱۱۔چغلخوری کرنا

۱۲۔بات کرنے میں برے اور سخت الفاظ استعمال کرنا

۱۳۔حجاب کا صحیح طریقہ پر استعمال نہ کرنا

۱۴۔زنا کاری میں مبتلا ہونا

۱۵۔نماز، زکوٰۃ اور حج وغیرہ کی ادائیگی نہ کرنا

۱۶۔اچھی طرح صفائی نہ کرنا

۱۷۔استنجاءنہ کرنا

۱۸۔غسل فرض نہ کرنا

۱۹۔روزہ نہ رکھنا

۲۰۔شیطانی اور جناتی اثرات

۲۱۔برے اعمال، بری سوچ اور برے ارادے کرنا

۲۲۔جماع کے وقت جماع کے آداب کالحاظ نہ کرنا

۲۳۔غیر مناسب طریقہ پر سونا

سبق نمبر ۱ میں پانچ حدیثیں تھیں

سبق نمبر۲ طب نبوی کے علاج کے اصول وطریقۂ کار

یہ اچھی طرح بات ذہن میں بٹھا لیجئے کہ بیماریاں اور علاج کے طریقۂ کار صرف اللہ کی جانب سے دنیا میں اتاری گئی ہیں اور دوائیں صرف اللہ حکم سے ہی کام کرتی ہیں، لہذا ہمیں صرف مباح طریقہ پر صرف مباح دواؤں سے ہی علاج کرنا چاہیئے، اگر ہم ایسا کرینگے تو اپنی ذات کا علاج کرانے میں بھی ہمیں ثواب ملے گا اور اگر ہم ایسا نہیں کرتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ہم علاج نہ کرانے کے متعلق سوال کرسکتا ہے۔

۱۔نظر بد، جادو اور درد وغیرہ کیلئے دعا اور رقیہ کا استعمال کرنا

۲۔دوا کا استعمال

۳۔اللہ کے ناموں (اسماء حسنیٰ) کا ورد کرنا

۴۔ان دعاؤں کو پڑھنا جو آپ ﷺ پڑھا کرتے تھے

۵۔ناک میں دوا ڈالنا

۶۔چہل قدمی

۷۔حجامہ

۸۔جلاب (دافع قبض)

۹۔جڑی بوٹی جیسے شہد، سبزیاں، پھل، پودے وغیرہ

۱۰۔غذا (پورے پیٹ بھر کے نہ کھانا اور ہر لقمہ پر اللہ کا شکریہ ادا کرنا)

۱۱۔ دعا

۱۲۔صدقہ

۱۳۔نماز جیسے چاشت کی نماز

۱۴۔قرآن کی تلاوت خصوصا ان آیتوں کی جن میں حدیث کے ذریعہ بیماریوں کا علاج بتایا گیا ہے

۱۵۔استغفار (اللہ اپنے گناہوں کی معافی چاہنا)

۱۶۔گناہوں سے بچنا

۱۷۔خاص دعائیں جو دعاؤں کی کتابوں میں موجود ہیں

۱۸۔اللہ کی پناہ حاصل کرنا

۱۹۔اللہ پر یقین رکھنا

۲۰۔سنت

۲۱۔صبر

۲۲۔ پاکی اختیار کرنا

۲۳۔ روزہ رکھنا

۲۴۔ قے کرنا

۲۵۔ کھانا

۲۶۔ پانی کا استعمال جس دعا یا رقیہ کیا گیا ہو

۲۷۔ پرہیز

۲۸۔ جلانا

۲۹۔ شفاء کیلئے اللہ سے دعا کرنا

۳۰۔ حرام لباس کو پہننے سے بچنا

شاندار ڈکٹر وہ ہے جو صحیح جانکاری رکھتا ہو

۳۱۔ ڈاکٹر ایسا ہونا چاہئے جسکو علاج کے متعلق مکمل جانکاری حاصل ہو جیسا آنے والی حدیث سے پتہ چلتا ہے۔

حضرت عمرو بن شعیب اپنے والد سے اور وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جو بھی طبی علاج دوائیوں کی جانکاری بغیر کرتا ہے تو (کسی بھی طرح کے نقصان) کا ذمہ دار ہوگا۔

ابن ماجہ ۳۵۹۵ کتاب ۳۱ انگریزی جلد ۴ حدیث ۳۴۶۶ کتاب ۳۱

ڈاکٹر کی ذمہ داری

۳۲۔ حضرت ابو رمشہؓ فرماتے ہیں: ڈاکٹرو! تمہاری ذمہ داری مریض کو آرام پہونچانا ہے اور شفا دینا اللہ کا کام ہے۔ مسند احمد صفحہ ۱۷۰۳۷

ہر بیماری کا علاج

۳۳۔ حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے اور جب بیماری کا علاج کیا جاتا ہے تو اس میں شفاء اللہ کے حکم سے آتی ہے۔ مسلم ۲۲۰۴ کتاب ۳۹ انگریزی ۵۴۶۶ کتاب ۲۶

بہت زیادہ متاثر اور خطرناک بیمار مریض کے ساتھ باہمی معاملہ کے اصول و آداب

۳۴۔ حضرت عبداللہ بن ابی عوفؓ سے روایت ہے وہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب تم جذام (کوڑھ) کے مریض سے بات کرو تو ایک یا دو تیر کے فاصلہ سے کرو۔ کنز العمال صفحہ ۲۸۳۲۹

پیٹ صحت یا بیماری کا ایک تالاب

۳۵۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: پیٹ ایک تالاب کی طرح ہے جس سے پھیلنے والی شاخ ہر سمت

پھیل جاتی ہے اگر پیٹ صحیح ہوتو انکے اندر کی رگیں صحیح رہتی ہیں اور اگر پیٹ خراب ہو جاتا ہے تو ان کے درمیان کی رگیں بیمار پڑ جاتی ہیں۔
درمنثور، دار قطنی صفحہ نمبر ۱۴۰۱

ٹھنڈ تمام بیماریوں کی جڑ ہے

۳۶۔کثیر تعداد میں صحابۂ کرام روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: دراصل تمام بیماریوں کا سبب جسم کی ٹھنڈک ہے۔
کنزالعمال صفحہ نمبر ۲۸۱۷۵ (ٹھنڈ انگریزی میں سرد بدن، سرد خون، بے حسی اور خرابی جسم کو کہہ سکتے ہیں)

غیر صاف دواؤں کا استعمال مت کیجئے

۳۷۔حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے غیر صاف دواؤں کے استعمال سے منع فرمایا ہے ۔(ابوداود ۳۸۷۰ کتاب ۲۹ انگریزی ۳۸۶۱ کتاب ۲۸)

گلے کی خرابی میں گلے کے اندرونی حصہ کو نہ دبائیں

۳۸۔حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ہمیں ہدایت دی کہ بچے کے گلے کی بیماری میں گلے کو نہ دبائیں بلکہ کسٹ کا استعمال کریں۔(بخاری ۵۶۹۶ کتاب ۷۶ انگریزی جلد ۷ کتاب ۷۱ حدیث ۵۹۹)

شراب کا استعمال نہ کریں

نبی کریم ﷺ نے ہدایت فرمائی ہے کہ ہر قسم کے شراب (نشہ آور اور الکحل) بیماریوں کے اسباب ہیں، ان میں کوئی علاج نہیں۔
(ترمذی ۲۱۸۲ کتاب ۲۸ انگریزی جلد ۴ کتاب ۲ حدیث ۲۰۴۶) اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں الکحل سے بنی ہوئی یا نشہ آور دواؤں کا استعمال نہیں کرنا چاہئے

اپنا علاج ان آیتوں سے کیجئے جن میں اللہ کا حمد بیان کیا گیا ہے

حضرت رضا الغنویؓ فرماتے ہیں کہ ان آیتوں میں شفاء ہے جن میں اللہ کی حمد وثناء ہے جیسے سورہ فاتحہ اور سورہ اخلاص وغیرہ، جس کو قرآن سے شفاء نہ ملے اسے یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اسکی قسمت میں شفاء نہیں ہے، (جامع صغیر ۹۷۷ فتح الکبیر ۱۷۴۰)

۴۱۔حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے قرآن سے شفاء حاصل کرنے کی ہدایت کی اور اگر کسی کو قرآن سے شفاء نہ ملے تو اسے سمجھ لینا چاہئے کہ اسکی قسمت میں شفاء نہیں ہے (جامع صغیر ۹۷۷)

سبق نمبر۳۔اسلام کے مطابق بیماریوں کے اقسام

قرآن کے مطابق بیماریاں

ا۔دل کی بیماریاں

[illegible]

[illegible] (سورہ بقرہ،آیت نمبر۱۰)

ترجمہ:۔ان کے دلوں میں (دھوکہ کا) روگ ہے اللہ نے انکی اس بیماری کو اور بڑھا دیا،ان کے جھوٹ بولنے کی وجہ سے ان کیلئے دردناک عذاب تیار ہے

[illegible]

[illegible] (سورہ مدثر آیت نمبر۳۱)

ترجمہ:۔وہ لوگ جن کے دلوں میں روگ ہے اور کفار کہتے ہیں: اللہ اس مثال سے کیا بتانا چاہتا ہے۔

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (النور آیت نمبر۴۸-۵۰)

ترجمہ:۔جب اس طرح کے لوگوں کو اللہ اور اس کے رسول کی جانب بلایا جاتا ہے تاکہ آپ ان کے مابین اختلاف کا فیصلہ کرسکیں تو اچانک ان میں کا ایک گروہ منہ موڑ لیتا ہے اور اگر معاملہ ان کے حق میں ہوتا ہے تو سینہ چوڑا کر کے آتے ہیں،ان کے دلوں میں روگ ہے یا ان کو شک ہے یا پھر وہ اس بات سے ڈرتے ہیں کہ اللہ اور اس کے رسول اس کے حق میں غلط فیصلہ کریں گے،حقیقت یہ ہے کہ وہ لوگ اپنے آپ

پر ظلم کرنے والے ہیں۔

اجنبی شخص یا ایسے شخص کے بات کرنے کا طریقہ جس کے دل میں روگ ہو۔

یا نساء النبی لستن کأحد من النساء ان اتقیتن فلا تخضعن بالقول فیطمع الذی فی قلبہ مرض وقلن قولا معروفا (سورہ احزاب آیت نمبر۳۲)

اے نبی کی بیویوں! تم دیگر عورتوں کی طرح سے نہیں ہو، اگر تم اللہ سے ڈرتی ہو لہٰذا ایسے لوگوں سے نرمی سے مت بات کرو جو تمہارے قریبی رشتہ دار نہیں ہیں کہ کہیں ایسا نہ وہ غلط امیدیں باندھ لے جس کے دل میں روگ ہو اور بھلی بات کہو۔

بیمار اندھے اور لنگڑے کے ساتھ کھانا کھانے کا حکم

[illegible] (سورہ النور آیت ۶۱)

ترجمہ:۔لنگڑا، اندھا اور بیمار کیلئے کوئی حرج کی بات نہیں ہے کہ وہ تمہارے دسترخوان پر بیٹھ کر ایک ساتھ کھانا کھائیں۔

بیماری کے دوران روزہ رکھنے کا حکم

[illegible] (سورہ بقرہ آیت نمبر۱۸۴)

ترجمہ:۔ بیان کردہ دنوں میں روزہ رکھئے سوائے اس کے کہ اگر تم میں سے کوئی بیمار پڑ جائے یا سفر پر ہو تو اسے چاہئے کہ بعد میں ان دنوں کا روزہ قضاء کر لے اور جو لوگ شرعی عذر کی وجہ سے روزہ رکھنے پر قادر ہی نہ ہوں ان کو چاہئے کہ چھوٹے ہوئے دن کے بدلہ ایک مسکین کو کھانا کھلائیں، اگر وہ اپنی خوشی سے ایک سے زیادہ کو کھلا سکتے ہوں تو یہ ان کیلئے اور بہتر ہے، بہر حال اگر روزہ کے مقصد کو جان لو تو روزہ رکھنا ہی تمہارے لئے زیادہ مناسب ہوگا۔

حج اور عمرہ کے درمیان بیمار ہونا

[illegible] (سورہ بقرہ آیت نمبر۱۹۶)

ترجمہ:۔ حج اور عمرہ کی ادائیگی اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کیلئے کرو، اگر تمہیں مکہ پہونچنے سے روک دیا جائے تو اپنی استطاعت کے مطابق ایک جانور کی قربانی پیش کرو اور اپنے سر کو اس وقت تک نہ منڈاؤ جب تک قربانی اپنے ٹھکانہ کو نہ پہونچ جائے، لیکن اگر تم میں سے کوئی بیمار ہو یا اس کے سر میں کچھ زخم یا درد یا جوؤں وغیرہ کی تکلیف ہو اور اسکو اس بیماری یا تکلیف کی وجہ سے پہلے ہی منڈانے کی ضرورت پڑے تو اسکو اجازت ہے کہ سر منڈا کر فدیہ (یعنی اس کا شرعی بدلہ) دیدے، چاہے تو روزہ تین دن روزہ رکھے یا چھ مسکینوں کو کھانا کھلائے یا ایک بکری کی قربانی دے، اگر تم امن کی حالت میں ہو تو تم میں سے جو حج اور عمرہ ملا کر فائدہ اٹھانا چاہے تو اسے جو میسر ہو وہ قربانی پیش کرے اور اگر اسے قربانی کا جانور میسر نہ ہو تو اسے چاہئے کہ ایام حج میں تین کا روزہ رکھے اور جب حج سے لوٹنے کا وقت آجائے تو سات

دن روزہ رکھے اس طرح یہ پورے دس دن ہوئے یہ (حج اور عمرہ کو ملانا) ان لوگوں کیلئے ہے اہل وعیال مسجد حرام کے قریب نہ رہتے ہوں، اللہ سے ڈرو اور جان لو کہ اللہ بہت سخت سزا دینے والا ہے۔

تیمّم کا حکم

۸

(سورہ نساء آیت نمبر ۴۳)

اے ایمان والو! نشہ کی حالت میں نماز مت پڑھو تا آنکہ تمہیں یہ نہ پتہ چل جائے کہ تم کیا کہہ رہے ہو نہ ہی حالت جنابت میں الا یہ تم سفر پر ہو تا آنکہ غسل کرلو، اگر تم بیمار ہو یا سفر پر ہو یا بیت الخلا گیا ہو یا اپنی بیوی سے جماع کیا ہو اور اسے پانی نہ مل رہا ہو تو اسے تیمّم کر لینا چاہئے، تیمّم کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ صاف مٹی اپنے ہاتھ میں لو اور پنے چہرے اور ہاتھ کو اس سے مل لو، یقیناً اللہ بہت بخشنے والا ہے۔

بیماریوں کی درجہ بندی

۱۔جسمانی بیماری ۲۔نفسیاتی بیماری ۳۔روحانی بیماری

جسمانی بیماری (جسمانی اعضاء کی بیماریاں مثلاً عضو، خون، ہڈی، بال، کھال، وغیرہ جسمانی اور نفسیاتی دونوں قسم کی بیماریاں اس میں شامل ہیں

نفسیاتی بیماریاں یعنی اسلام کے مطابق دل اور دماغ کی بیماریاں جیسے شک، فکری غلطی، ہوائے نفس اور خواہشات اور بہت ساری نفسیاتی بیماریاں اس میں شامل ہیں نیز حب مال اور اللہ کو فراموش کرنا وغیرہ

روحانی بیماریاں یعنی کینہ، حسد، دشمنی اور تکبر وغیرہ

نقاط

۱۔مذکورہ تمام قسم کی بیماریوں کا ہمیں علاج کرنا چاہئے ہم زیادہ تر جسمانی بیماریوں اور صحت کا خیال رکھتے ہیں اور نفسیاتی اور روحانی بیماریوں سے لاپرواہ ہو جاتے ہیں

۲۔قرآن وحدیث کے اندر ہمیں بیماریوں کا ذکر ملتا ہے اور ساتھ ہی ان کا علاج جڑی بوٹی، پانی، شہد، قرآنی آیتیں، دعا اور رقیہ وغیرہ سے کرنے کی ہدایت بھی موجود ہے

۳۔ہمارا حال یہ ہے کہ ہم صرف ڈکٹروں پر انحصار کرتے ہیں جبکہ ڈاکٹر صرف جسمانی بیماریوں کے متعلق جانتے ہیں اور تھوڑی بہت نفسیاتی بیماریوں کو جانتے ہیں اور روحانی بیماریوں سے بالکل ناآشنا ہوتے ہیں

۴۔اب ہمیں لاپرواہی نہیں برتنی چاہئے کیونکہ زندگی مختصر ہے، ہم اور ہماری نئی نسل نبی کریم ﷺ کے طریقۂ علاج کو بالکل بھلا بیٹھے ہیں ہم اسے سیکھنے کی کوشش بھی نہیں کرتے۔

۵۔ہمیں ایک خصوصی کورس ایجاد کرنا چاہئے تا کہ ہم آسانی سے نبوی طریقۂ علاج کوسیکھ سکیں اور سکھا سکیں اور سنت کی برکتوں سے مالا مال ہو سکیں

۶۔آپ ﷺ شفاء کیلئے تعویذ یا دعا وغیرہ کا استعمال کیا کرتے تھے ہمیں بھی اسی کی تعلیم دی، بہت سی حدیثیں ایسی ہیں جن میں دعا اور تعویذ کے ذریعہ علاج بتلایا گیا ہے مطلب یہ ہیکہ اللہ چاہت یہی ہے کہ دعا اور تعویذ سے شفاء ملے

۷۔صحابہ کرامؓ نبوی طریقۂ علاج میں خوب ماہر تھے اور اس میں انہوں نے شاندار کانیابی حاصل کی ہے

۸۔ہم نبی کریم ﷺ کے علم طب کے جانکاری نہ ہونے کی وجہ سے بہت ساری پریشانیوں کا سامنا کررہے ہیں، اس سبق میں آٹھ قرآنی آیتیں ہیں

پھل اور میوہ جات

سورہ واقعہ آیت نمبر ۲۰ ااور ۲۱ میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے اور انکو پھل اور پرندوں کے گوشت ملیں گے کے ساتھ ہونگے جس کا وہ انتخاب کرینگے اور سورہ طور آیت نمبر ۲۲ ارشاد خداوندی ہے اور ہم انہیں پھل اور گوشت اتنا دیں گے جتنا وہ چاہیں گے، اس لئے سب سے پہلے سبزیات کو بیان کیا جاتا ہے،

سبق نمبر ۴ خربوز اور تربوز

اسماء

۱۔پرانی عربی میں خربوز اور ربوز دونوں کو [illegible] کہا جاتا ہے۔

۲۔نئی عربی میں خربوزہ کو بطیخ کہا جات ہے

۳۔اور تربوزہ کو حجب کہا جاتا ہے

۴۔احادیث میں تربوزہ کو بطیخ کہا گیا ہے

۵۔علماء کے مطابق بطیخ کا استعمال تربوزہ کے طور پر ہوا ہے

۶۔لیکن بہت سارے علماء نے کہا ہے کہ بطیخ خربوزہ کو کہتے ہیں

۷۔ہم بطیخ دونوں کو کہہ سکتے ہیں

۸۔انگریزی میں اس کو watermelon کہا جاتا ہے

۹۔ہندی اور اردو میں کالنگر اور تربوز کہتے ہیں

تربوز کے متعلق آپ ﷺ کی رہنمائی

جو حدیثیں اس سبق میں ذکر کی جائیں گی ان کا حوالہ المکتبۃ الشاملۃ اور sunna.com پر دیکھا جاسکتا ہے نیز www.tib-e-nabi-for-you.com یا www.drshakeel-tibenabi.com بھی آپ دیکھ سکتے ہیں۔

گرم غذا کو سرد غذا سے ملا کر معتدل کرنا

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ تربوز کا استعمال رطب (تازی اور پکی کھجور کے ساتھ کرتے تھے (ترمذی ۱۸۴۳ کتاب ۱۲۵ انگریزی جلد ۳ کتاب ۲۳ حیدث ۱۸۴۳)

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ خربوزہ اور کھجور کا استعمال ایک ساتھ کرتے تھے (شمائل ترمذی ۱۹۹ کتاب ۳۰ انگریزی کتاب ۲۹ حدیث ۱۹۰)

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ تربوز کو کھجور کے ساتھ ملا کر کھاتے تھے اور کہا کرتے تھے ایک کی گرمی دوسرے کی سردی سے ٹکراتی ہے اس طرح سردی اور گرمی ختم ہو جاتی ہے اور اس میں اعتدال پیدا ہو جاتا ہے (ابوداود ۳۸۳۶ کتاب ۲۸ انگریزی کتاب ۲۷ حدیث ۳۸۲۷)

خالی پیٹ تربوز کھانا

نبی کریم ﷺ نے ہدایت کی کہ خالی پیٹ تربوز کھانا پیٹ کو صاف کرتا ہے اور بیماریاں دور کرتا ہے (فیض القدیر ۱۰۰۱۴)

تربوز کے اندر مواد

پانی، وٹامن سی، وٹامن اے، وٹامن بی ٹو، سلفر، فاسفیٹ، شوگر، آئرن، کاپر، سوڈیم، کلشیم، پروٹین، کلورین وغیرہ ہیں۔

تربوز کے سائنسی فوائد

۱۔ہرے رنگ والا تربوز بہت شاندار ہوتا ہے

۲۔ یہ سوجن اور جلن کو کم کرتا ہے

۳۔قبض ختم کرتا ہے پیٹ کو صاف رکھتا ہے

۴۔کڈنی کیلئے مفید ہوتا ہے اور پیشاب خارج کرتا ہے

۵۔اگر اسے چہرے اور جھریوں پر رگڑا جائے تو یہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے، بڑھاپا کم کرتا ہے کیونکہ اس میں پانی، وٹامن سی اور وٹامن اے کافی مقدار میں ہوتا ہے

٦۔ٹائی فائیڈ، جوڑوں کے درد گھٹیا کی بیماری اور جلد کی بیماری میں مفید ثابت ہوتا ہے

۷۔کینسر کی امکانات کو کم کرتا ہے

۸۔یہ ایک انٹیا کسیڈ ینٹ (وٹامن سی اا اور وٹامن ای) جو جسم کی حرارتوں کو باہر نکالتا ہے

۹۔حمل اور پانی کمی میں بہت ہی مفید ہے

۱۰۔اس میں وٹامن بی تھری، مائنرل، سوڈیم، پوٹیشین، شوگر، فائبر اور تھوڑا پروٹین بھی ہے۔

نوٹ:۔ریحان میٹھا خوشبودار ایک پودے کا نام ہے جس کو ہندوستان میں تلسی کہا جاتا ہے یہ مختلف علاقوں مختلف شکل وصورت کا ہوتا ہے اس کے تمام اعضاء (ڈنڈی، پتے، پھل، کلی، جڑ وغیرہ) سب استعمال میں آتے ہیں، اس کو کچا کھائیے یا جوس بنا کر پی جئے۔مزید تفصیل سبق نمبر ۲۳ پر ہے۔

تربوز کے متعلق سائنس اور حدیثیں کیا کہتی ہیں؟

تربوز صحت کی بحالی کیلئے سب سے اچھی چیز ہے جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے ہمیں بتایا ہے، یہ ایک ایسا پھل ہے جس میں وٹامن سی اور بیٹا کاروٹین کثیر مقدار میں موجود ہے، آدھے تربوز میں ۸۲۵ ملی گرام پوٹیشین ہوتا ہے (یعنی USRDA کا 24%)۔

ہمارا جسم زائد سوڈیم کو خارج کرنے کیلئے پوٹیشین کا استعمال کرتا ہے جو اگر زیادہ مقدار میں ہو تو بلڈ پریشر کے بڑھنے کا سبب بنتا ہے، دراصل بین الاقوامی ۱۰ ہزار لوگوں کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ جن کا پوٹیشین جتنا زیادہ ہوتا ہے ان کا بلڈ پریشر اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے، مزید یہ کہ پوٹیشین جسم کو خطرناک کولیسٹرل سے بچاتا ہے، تربوز میں بہت زیادہ غذائیت بھی ہے جس کو فولیٹ کہا جاتا ہے اور وٹامن بی کمپلیکس ہوتا ہے جو ولادت کی پریشانی اور دل کی بیماریوں سے لڑتا ہے، ''شفایابی کیلئے نئی غذاؤں سے بچنا'' تقریباً چار ہزار ماؤوں کا مطالعہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ جنہوں نے کافی غذا کا استعمال کیا وہ بچوں کو جننے میں دماغی اور ہڈی کی خرابی کے معاملی میں 60 % کم تھے مزید یہ کہ مرد حضرات بھی فالیٹ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں، یہ ایک کیمیکل کو قابو میں کرتا ہے جسکو ہوموسائیٹن کہا جاتا ہے جو جمے ہوا خون کی زیادتی کو نسوں میں تقسیم کرتا ہے اور اسی طرح دل کی بیماریوں میں مفید ہوتا ہے۔[

تربوز اور کھجور کا ایک ساتھ استعمال

دونوں کو ایک دوسرے کے سامنے رکھ کر دونوں کی غذائیت کو ملانا، دونوں کا اندازہ لگانا اور دونوں کو جوڑ دینا ایک مکمل غذائیت پیدا کرتا ہے، ایک ساتھ دونوں ملا کر کھانا یہ آپ ﷺ کا ایک معجزہ ہے۔

کھجور کی غذائی مقدار — سوگرام کھجور میں ۲۸۲ کیلریز ہوتے ہیں

تربوز کی غذائی مقدار — سوگرام کھجور میں صرف ۳۰ کیلری ہوتے ہیں

کھجور میں پائے جانے والے مواد

پانی	10%/20%
مکمل فیٹ ۰٫۴ گرام	صفر فیصد
سچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	صفر فیصد
پالی ان سچر یتیڈ فیٹ صفر گرام	
مونو ان سچر یٹید فیٹ صفر گرام	
کولیسٹرل صفر mg	صفر فیصد
سوڈیم ۲ ملی گرام	صفر فیصد
پوٹیشیم ۶۵۶ ملی گرام	۱۸ فیصد
ٹوٹل کاربوہائیڈریٹ ۷۵ گرام	۲۵ فیصد
ڈائٹری فائبر ۸ گرام	۳۲ فیصد
شوگر ۶۳ گرام	
پروٹیں ۲٫۴ گرام	۴ فیصد
وٹامن اے	صفر فیصد
وٹامن سی	
کلشیم	۳ فیصد
آئرن	۵ فیصد
وٹامن ڈی	صفر فیصد
وٹامن بی سکس	۱۰ فیصد
میگنیزیم	۱۰ فیصد

تربوز میں پائے جانے والے مواد

پانی	۹۲ فیصد
مکمل فیٹ ۰٫۴ گرام	صفر فیصد

سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	صفر فیصد
پالی ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	
مونو ان سیچر یٹید فیٹ صفر گرام	
کولیسٹرل صفر mg	صفر فیصد
سوڈیم املی گرام	صفر فیصد
پوٹیشیم ۱۱۲ ملی گرام	۱۸ فیصد
ٹوٹل کاربوہائیڈریٹ ۸ گرام	۲۵ فیصد
ڈائٹری فائبر ۰٫۴ گرام	۳۲ فیصد
شوگر ٦ گرام	
پروٹین ۰٫٦ گرام	۴ فیصد
وٹامن اے	۱۱ فیصد
وٹامن سی	۱۳ فیصد
کلشیم	صفر فیصد
آئرن	۱ فیصد
وٹامن ڈی	صفر فیصد
وٹامن بی سکس	صفر فیصد
میگنیزیم	۲ فیصد

احادیث کا خلاصہ

کھجور کو تربوز کے ساتھ ملا کر کھاؤ یا تربوز کو کھجور کے ساتھ ملا کر کھاؤ تربوز کی ٹھنڈک کھجور کی گرمی کو ختم کر دیتی ہے، لہذا اسے خالی پیٹ کھاؤ

سبق نمبر ۵ انجیر

قرآن وحدیث اور عربی زبان میں اسے التین کہا گیا ہے

انگریزی میں اس کو fig (فِگ) کہا جاتا ہے

لاطینی زبان میں Ficus carica linn (فیکس کیریکا لن) کہا جاتا ہے

فارسی، ہندی اور اردو میں اسے انجیر کہا جاتا ہے

قرآن کا حوالہ

سورہ التین میں آیت نمبر ۱،۲،۴، میں اللہ تبارک وتعالیٰ نے انجیر، زیتون اور طور سیناء کی قسم کھائی ہے کہ انسان کو سب سے بہتر ڈھانچے میں پیدا کیا ہے۔

انجیر کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

انجیر جنت کا ایک پھل

۱۔حضرت ابودرداءؓ سے روایت کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ انجیر سے بھرا ہوا ایک ڈش آپ ﷺ کے سامنے پیش کیا گیا تو آپ نے ہم سے کھانے کیلئے کہا اور مزید یہ بھی کہا اگر کوئی مجھ سے پوچھے کہ جنتی پھل کون سا ہے تو میں جواب دوں گا کہ وہ انجیر ہے، ہاں یہ جنت کے سوکھے پھلوں میں سے ہے آپ نے یہ بھی فرمایا،: اسے کھاؤ اس میں بواسیر اور گٹھیا (جوڑوں کا درد) کا علاج ہے (ابن ابوبکر الجوزی/الطب النبوی حرف التاء)

حضرت ابوذرؓ نے بھی بالکل اسی طرح چند الفاظ کی تبدیلی کے ساتھ بیان کیا ہے (کنز العمال)

سورہ تین کا سفر کی نماز میں تلاوت کرنا

حضرت براء بن عازبؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ عشاء کی نماز میں سورہ تین کی تلاوت کرتے تھے، آپ ﷺ سے زیادہ خوبصورت آواز میں میں نے کبھی کسی کو تلاوت کرتے ہوئے نہیں سنا (ریاض السنۃ ۱۰۰۶ کتاب ۹ انگریزی ۱۶ کتاب ۹)

حضرت براءؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ ایک سفر پر تھے تو آپ نے عشاء کی پہلی دونوں رکعتوں میں سورہ تین کی آیت تلاوت فرمائی (بخاری ۷۶۷ کتاب ۱۰ انگریزی جلد ۱ کتاب ۱۲ حدیث ۷۳۴)

اس کے مواد

شوگر، وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی ٹو، وٹامن سی، وٹامن ڈی، وٹامن کے، کاروٹین، نائٹروجن، آئرن، کلشیم، کاپر، فائبرس، سیللوز، میلک ایسیڈ، سوڈیم اور پوٹیشیم وغیرہ۔

انجیر سائنسی فوائد

۱۔یہ جلدی ہضم ہوتا ہے

۲۔پیٹ کے درد کو آرام پہونچاتا ہے

۳۔حاملہ عورت کیلئے نہایت ہی مفید ہوتا ہے

۴۔نومولود بچے کیلئے نفع بخش ہے (جو دماغ میں پانی جمع ہوجانے کی بیماری اور سر بڑا ہونے کی تکلیف کو جھیل رہا ہو)

۵۔تیزابیت کو کم کرتا ہے

۶۔پکا ہوا سفید رنگ والا اچھا ہوتا ہے

۷۔جگر، گلا، اورتلی کوصاف رکھتا ہے

۸۔تھکاوٹ کی پریشانی میں مفید ہوتا ہے

۹۔کھانسی کم کرتا ہے اور پھیپھڑا صاف کرتا ہے

۱۰۔اسے زیادہ نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ جوئیں پیدا کرتا ہے

۱۱۔قبض دور کرتا ہے

۱۲۔مسوڑاانفیکشن ، ٹیومراور کینسر میں مفید ہوتا ہے

۱۳۔پیشاب بڑھاتا ہے اور خارج کرتا ہے

۱۴۔خالی پیٹ کھانا زیادہ اچھا ہوتا ہے خواہ خشک ہو یا تر

۱۵۔کڈنی کے پتھر کو ختم کرتا ہے

۱۶۔زہر سے حفاظت کرتا ہے

۱۷۔خشک والا اعصاب کیلئے بہتر ہوتا ہے

۱۸۔اس میں وٹامن بی ون، بی ٹو، وٹامن سی، کاروٹین، وٹامن اے، آئرن، کلشیم، ہوتے ہیں

۱۹۔کاپر، میلک ایسڈ، شوگر، ناٹورجن، وٹامن کے، فائبرس، کیلولیز وغیرہ ہوتے ہیں۔

۲۰۔ہیموگلوبن کو بڑھاتا ہے

۲۱۔گلے کے انفیکشن کیلئے ایک انجیر ۴۰ ملی لیٹر پانی میں ڈال دیجئے اور تین یا پانچ روز تک کھانے سے پہلے دن میں تین مرتبہ پی لیجئے۔

۲۲۔دودھ کے مواد کو بڑھاتا ہے

۲۳۔خسرہ، ڈینگ اور پھیپھڑے میں معاون ہوتا ہے

۲۴۔دوسری دواؤوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے

۲۵۔حمل کیلئے اچھا ہوتا ہے لیکن ایک دن میں صرف ایک انجیر

۲۶۔کھال کے ناسوراور زخم میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے

۲۷۔ماہواری کی بے ترتیبی میں مفید ہوتا ہے

۲۸۔ہرموسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے

انجیر کے احادیث اور سائنسی اقوال

نبی کریم ﷺ نے انجیر کے متعلق ارشاد فرمایا: اگر میں کسی پھل کو جنتی کہتا تو میں انجیر کو کہتا کیونکہ جنتی پھل میں سوراخ نہیں ہوتا پھلوں میں اسے ہی کھایا کرو کیونکہ یہ ہیمورو ھائیس اور گٹھیا کی بیماری سے بچاتا ہے

فائبر، پوٹیشین اور وٹامن سکس کا سب سے اعلیٰ ذریعہ ہے، فائبر زیادہ پاخانہ کا سبب بنتا ہے جو ہاضمہ کے عمل، ہیمورو ہائیڈ اور بڑی آنتوں میں کینسر کو درست کرتا ہے، فائبر کمزور کولیسٹرل اور دل کی بیماری کا سبب بنتا ہے

صرف ایک انجیر 20% فائبر (USRDA) تیار کرتا ہے، ہارورڈ یونیورسٹی کے ۴۳۷۵۷ افراد پر مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ چالیس سے ستر برس کے عمر کے لوگ جن کے جسم میں زیادہ فائبر ہوتا ہے وہ کم فائبر والوں کے مقابلہ میں دوگنا ہارٹ اٹیک کے خطرے میں رہتے ہیں نیز یہ کہ جو لوگ یومیہ چھ انجیر سے خوراک سے ۱۰ گرام فائبر بڑھاتے ہیں وہ دل کی ۳۰ فیصد کم کر لیتے ہیں

حدیث کا خلاصہ

انجیر ایک جنتی میوہ ہے اس کیلئے سورہ تین کا مطالعہ کیجئے یہ pile اور گٹھیا کی بیماری کیلئے شفا بخش ہے

انار

قرآن وحدیث اا ور عربی میں اسے الرمان کہا جاتا ہے

ہندی میں اسے انار کہا جاتا ہے

سنسکرت میں دادِم کہا جاتا ہے

لاطینی زبان میں پُنشیا گریپیٹم لِن (Puncia grapatum linn) کہا جاتا ہے

اسکی ایک شاخ پونیکیشیا بھی ہے

انگریزی میں اسے (Pomegranate) پامی گرینیٹ کہا جاتا ہے

انار قرآن میں

سورہ انعام آیت نمبر ۹۹ اور ۱۴۱

سورہ رحمٰن آیت نمبر ۶۸

انار حدیث میں

حضرت انسؓ نے ایک مرتبہ انار کے ابارے میں سوال کیا تو آپ ﷺ نے جواب دیا کہ کوئی انار ایسا نہیں ہے جس میں جنت کا ایک دانہ نہ ہو (ابونعیم ۳۶۳) یعنی ہر انار میں جنت کا ایک دانہ ہوتا ہے

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کی عادت میں یہ بات شامل ہوگئی تھی کہ جب کبھی انار کا کوئی دانہ آ کو ملتا تو اسے کھاتے تھے اور کہتے تھے کوئی انار ایسا نہیں ہے جس میں جنت کا دانہ نہ ہو (ابونعیم ۸۰۲)

انار کے اندرونی جھلی کو کھانا چاہئے

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا انار اور اسکی اندرونی جھلی کو کھایا کرو، یہ پیٹ کو صحیح رکھتا ہے پیٹ کو صحیح رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ پیٹ کے ناسور میں شفاء بخش ہے اور تمام رگوں کیلئے مفید ہے۔

انار دل کو روشن کرتا ہے

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ جو کوئی انار کھاتا ہے اللہ اس کے دل کو روشن کر دیتا ہے (ابونعیم ۱۰۸)

انار کھانا شیطان کو بھگاتا ہے

ابونعیم سے مروی ہے کہ جو کوئی انار کھاتا ہے شیطان اس سے بھاگتا ہے

انار دیگر دینی کتابوں میں

حضرت ابن قیمؒ نے فرمایا میٹھا انار ہاضمہ کیلئے بہتر ہے اور اس کو مضبوط رکھتا ہے

انار طاقت اور جوس کے اعتبار سے گرم ہوتا ہے

گلہ، پھیپھڑا، چھاتی کی بیماری اور کھانسی کیلئے بہت مفید ہے

اس کا جوس قبض کو دور کرتا ہے جنسی خواہشات کو بڑھاتا ہے لیکن بخار اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے

میٹھا والا پیٹ کے انفیکشن میں مفید ہوتا ہے اور پیشاب کو خارج کرتا ہے

یہ حرکت، پیچش اور قے وغیرہ کو روکتا ہے

الرضیؒ فرماتے ہیں کہ کھٹا والا جنسی خواہشات کو کم کرتا ہے

خالی پیٹ کھانا بہتر ہوتا ہے

اس کے اندر مواد

اس میں وٹامن سی، کلشیم، فاسفیٹ، سلفر، سوڈیم، پوٹیشیم تانن، پروٹین، پانی، آئرن، مینگنیز وغیرہ ہوتے ہیں

انار کے سائنسی فوائد

انار تین قسم کے ہوتے ہیں، میٹھا، کھٹا، تھوڑا کڑوا، سرخ رنگ والا سب سے اچھا ہوتا ہے

میٹھے والے میں شوگر، پانی، پروٹین، فائبر، ٹانن، کریٹک ایسڈ، مائنرل، آئرن، فاسفیٹ، سلفر، کلشیم، پوٹیشیم، مینگنیز، اور وٹامن سی وغیرہ کافی مقدار میں ہوتے ہیں

کڑوے والے میں شوگر، کم ہوتا ہے کریٹک ایسڈ، پروٹین، اوار کاربوہائیڈریڈز زیادہ ہوتا ہے

اس کے چھلکے میں ٹانک ایسڈ ہوتا ہے اور اسہال اور پیچش، خون بہنے اور ہاضمہ کی خرابی میں مفید ہوتا ہے

اس کے چھلکہ کو تھوڑے پانی میں ہلکی اانچ پر پندرہ منت تک پکایئے دو یا تین مرتبہ پی لیجئے دست آنا ہو جائے گا

خالی پیٹ کھایئے یہ ہاضمہ دل کو طاقت پہونچانے اور پھیپھڑا اور جگر میں مفید ہوتا ہے

اس چھلکا مہندی کے طور پر رنگنے کیلئے استعمال ہوتا ہے یعنی اس کو پانی میں ابالئے اور اس کے پانی کو مہندی کے طور پر استعمال کیجئے

یہ گاؤٹ سے بچاتا ہے (گاؤٹ کا مطلب یہ ہے کہ پیشاب کا مادہ خون میں بڑھ جاتا ہے اور جسم کے مختلف اعضاء میں اکٹھا ہو جاتا ہے

ڈینگو، ملیریا اور فلو جیسے انفیکشن میں مفید ہوتا ہے

وائرل انفیکشن ، ٹھنڈ، کھانسی ،گم ،منہ کی پریشانی میں مفید ہوتا ہے اور سوجن کو کم کرتا ہے

ہائی بی پی اور پائلس میں مفید ہوتا ہے

کولٹس ،خون کی کمی ، گٹھیا اور ٹی بی وغیرہ میں مفید ہوتا ہے

اس کے پھول کو گل نار کہا جاتا ہے اور صحت کیلئے اچھا ہوتا ہے

اس کا چھلکا بھی بہت مفید ہوتا ہے

حمل ، پرانا مرض اور بچوں کیلئے بہت اچھا ہوتا ہے

انار دانا (اس کا سوکھا ہوا بیج) ہاضمہ اور تیزابیت کیلئے مفید ہوتا ہے

کمزوری کو دور کرتا ہے

ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے

انار کے متعلق سائنس اور حدیثیں کیا کہتی ہیں

حدیثیں بتاتی ہیں کہ انار دل کو روشن کرتا ہے ، اس کو سب مانتے ہیں کہ یہ دل کی بیماری کیلئے کارگر ہوتا ہے

انار اور اس کا جوس میں دل کی بیماری میں شفاء ہے یا نہیں اس کی تحقیق جاری ہے عناصر خطرہ میں ہوتے ہیں LDO کو شامل ہے ، میکروفیج اکسیکرن والی حالت خلیہ کی بناوٹ کو پھیلاتا ہے ، بلڈ پریشر کے مریضوں کے محدود مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ دو ہفتہ انار کا جوس استعمال کرنا سیرم (اے سی ای انہبیٹر) کو روکنے کے ذریعہ انقباض بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے ، اس میں شوگر ، اور وٹامن سی ہیں فروٹ جوس کے استعمال میں ، چھلکے میں تانک ایسڈ اور چھال میں الکلائیڈ پیلیٹیرن ہے ۔

جیسا کہ حدیث میں مذکور ہوا کہ اس میں جنت کا عنصر ہے یہ بات صرف سیب کے بارے میں کہی گئی ہے ابھی یہ تحقیق باقی ہے کہ وہ کونسا کیمیکل ہے جو جنتی ہے لیکن یہ علاج معجزاتی اثر رکھتا ہے ، ہم سبھی کو استعمال کرنا چاہئے ، اس میں فائبر بہت ہوتا ہے اسی طرح یہ ہاضمہ کے سسٹم کو صاف رکھتا ہے ، جراثیم کو ختم کرتا ہے اس کا چھلکا اور اندر کی جھلی صحت کیلئے بہت مفید ہے خصوصا اس کی کھال جب اس کو پانی میں ابال لیا جائے تو یہ دست کو بالکل روک دیتا ہے ۔

انار میں موجود فائیٹو کیمیکل کا اکثر حصہ پالی فینل ہوتا ہے اور فلونوائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے اسے ٹانس اور ہائی ڈرولیزیبل سمجھا جاتا ہے ، ہائی ڈرولیزیبل ٹانس اہم پالی فینل ہے جو انار کے جوس میں پای جاتا ہے اور اس میں انٹی آکسیڈنٹ ۹۲ فیصد ہوتا ہے ۔ انار کے دانہ میں بہت شوگر پالی انسچریٹیڈ ۔ فیٹی ایسڈ ، وٹامن ، پالی سچرائیڈ ، پالی فینل اور مائینرل ہوتا اینٹی آکسیڈنٹ اعلی قسم کا ہوتا ہے جب یہ پھوٹ یا سوکھ جاتا ہے تو پونیسک ایسڈ کے ساتھ ۸۰ فیصد تیل دیتا ہے ، ۱۸ کاربن فیٹی ایسڈ ، انسوفلیون جینسٹین ، فائیٹوسٹریجن کا میسٹریل ہوتا ہے

دانہ میں ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کچھ حصہ چھوڑ دیا گیا ہے آپ کیلئے

حدیث کا خلاصہ

ہرانار میں جنت کا ایک عنصر ہوتا ہے اس اندر کا پردہ کھایا کرو، یہ بیماری میں بہت نفع بخش ہوتا ہے اس کو کھانے سے شیطان بھاگ جاتا ہے

یہ دل کو روشن کرتا ہے

سبق نمبر۷ انگور اور کشمش

قرآن اور عربی زبان میں عنب کہا جاتا ہے جس کی جمع اُعناب آتی ہے

حدیث میں سوکھے ہوئے کو زبیب کہا گیا ہے

ہندی، اردو اور فارسی مین انگور سوکھے ہوئے کو منقیٰ اور کشمش کہا جاتا ہے۔

لاطینی میں پونیشیا گریپیٹم لن (Punicia grapatum linn) کہا جاتا ہے

سنسکرت میں درکشا کہا جاتا ہے۔

لاطینی میں ویٹس ونیفیر یالن کہا جاتا ہے

اسکی فیملی ویٹی سیز ہے

انگریزی میں خشک والے کو raisins ریزن کہا جاتا ہے

انگور قرآن میں

سورہ بقرہ آیت نمبر ۲۶۶

سورہ انعام آیت نمبر ۱۱۰

سورہ الرعد آیت نمبر ۴

سورہ نحل آیت نمبر ۱۱ اور ۶۴

سورہ بنی اسرائیل آیت نمبر ۹۱

سورہ کہف آیت نمبر ۳۲

سورہ مومن آیت نمبر ۱۹

سورہ یٰسین آیت نمبر ۳۴

سورہ نبا آیت نمبر ۳۱،۳۲

سورہ عبس آیت نمبر ۲۸

کشمش کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایات

کشمش کے فوائد

۱۔حضرت تمیم الداریؓ نے ایک مرتبہ آپ ﷺ کو کچھ منقیٰ بطور ہدیہ پیش کیا،آپ ﷺ نے انہیں ہاتھ میں لیااور فرمایا یہ صحت مند غذا ہے تھکن کو دور کرتا ہے غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے قوت بخشتا ہے کھانے میں میٹھا خوشبو پیدا کرتا ہے بلغم ختم کرتا ہے چہرے پر چمک پیدا کرتا ہے

۲۔حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا منقیٰ میں تمہارے لئے فائدہ ہے رنگت کو بڑھاتا ہے بلغم کو ختم کراتا ہے اعضاء کو طاقت بخشتا ہے تھکن کو دور کرتا ہے مزاج اچھا رکھتا ہے سانس لینے میں اچھی کوشبو پیدا کرتا ہے غم سے نجات دلاتا ہے

۳۔کشمش بدترین ذہنی الجھاؤ مین

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو لوگ روزانہ ۲۱ منقیٰ کھاتے ہیں وہ ان تمام بیماریوں سے نجات پا جائیں گے جو بدتر ذہنی الجھن کو بڑھاتی ہیں۔

نبیذ (منقیٰ یا کشمش کا شربت)

۴۔ابوسعید الخذریؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ادھ پکے کھجور کو پکے ہوئے کھجور سے ملانے کیلئے منع فرمایا منقیٰ کو پکے ہوئے یا ادھ پکے کھجور کے ساتھ ملانے سے منع فرمایا اور ارشاد فرمایا تم میں سے جو کوئی اسکو پینا چاہتا ہے اسے چاہئے کہ کسی ایک کو ہی الگ طور پئے یا تو بسر کو الگ پئے اور منقیٰ کو الگ پئے یا کھجور کو الگ پئے

حدیث میں ان کے پینے کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں دونوں کو ایک ساتھ نبیذ تیار کرنے کیلئے بھگونا نہیں چاہئے ،نبیذ ایک قسم شربت ہے جب ہم اس کو پانی ملا دیتے ہیں ،کسی ایک کو الگ پانی بھگونا چاہئے دونوں کو ایک ساتھ نہیں بھگونا چاہئے ،اس کیلئے دوسری حدیثوں کی طرف رجوع کیجئے

۵۔حضرت ابن عباسؓ سے رویت ہے کہ نبی کریم ﷺ کیلئے نبیذ بنایا جاتا تھا وہ اسکو اسی دن پیتے تھے یا اس کے اگلے دن یا تیسرے دن پی لیتے تھے اور اگر کبھی چھوٹ جاتا تھا تو اس کو پھینک دیتے تھے یا حکم دیتے تھے کہ اس کو پھینک دیا جائے (کیونکہ اس مین تین دن کے بعد الکحل پید ہو جاتا ہے۔

۶۔رقیہ بنت عمرو بن سعدؓ نے فرمایا: میں ابن عمرؓ کی پرورش میں تھی اور کشمش ان کیلئے بھگویا جاتا تھا جس کو وہ صبح کو پیتے تھے پھر کشمش کو سوکھنے کیلئے رکھ دیا جاتا تھا اور دوسرا کشمش اسکے ساتھ ملا دیا جاتا تھا پانی اس میں بھر دیا جاتا تھا اور وہ اس کو صبح کو پیتے تھے پھر دن گذر جانے کے بعد

اسکو پھینک دیتے تھے (یہ بات ذہن نشیں رہے کہ بھگویا ہوا کشمش نہیں کھایا جاتا) نبیذ کا مطلب یہ ہیکہ آپ ل کیلئے پانی میں ڈالا جاتا اور آپ ﷺ اس پانی پیتے۔

۷۔ حضرت عائشہؓ سے وروایت ہے کہ ہم لوگ نبی کریم ﷺ کیلئے مشکیزہ میں نبیذ بنایا کرتے تھے، ہم ایک مشت کھجور یا ایک مشت کشمش اس میں ڈال دیتے تھے پھر اس میں پانی بھر دیتے تھے ہم اس طرح صبح میں بناتے تھے اور آپ ﷺ شام کو پیتے تھے یا شام کو بناتے تھے اوار آپ ﷺ صبح میں پیتے تھے، (اس کا مطلب یہ ہیکہ انگور کو چند گھنٹے ہی بھگونا چاہئے مثلا ۵ سے ۷ گھنٹہ تک)

نبیذ بنانے کیلئے کھجور اور کشمش کو ایک ساتھ بھگونے سے منع کیا گیا ہے

۸۔ ابن ابی لیلیٰ ایک صحابی سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے ہمیں ہدایت کی کہ ہم کچے اور پکے کھجور کو اور اسی طرح کھجور اور کشمش کو ایک ساتھ ملانا نہیں چاہئے (نبیذ بنانے کیلئے)

۹۔ حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہیکہ انہیں نبیذ بنانے کیلئے کچے اور پکے کھجور یا کھجور اوار کشمش کو ملانے سے منع کیا گیا ہے۔

۱۰۔ حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کشمش اور پکے ہوئے کھجور کو ایک ساتھ مت ملاؤ اور نا ہی کچے کھجور کو پکے ہوئے کھجور کے ساتھ ملاؤ۔

۱۱۔ حضرت ابن عباسؓ رویت کرتے ہیں کہ کھجور اور انگور کو اور کچے کھجور اور پکے کھجور کو ایک ساتھ ملانے سے منع فرمایا: (نبیذ بنانے کیلئے) اور یمن والوں کو بھی کھجور اور کشمش کو ملانے سے ممانعت کے متعلق خط لکھا۔

طلع (موٹے انگور کا عرق)

۱۲۔ حضرت سعید ابن مسیّبؓ سے روایت ہیکہ '' جب موٹے انگور کا عرق کو جب خوب پکا لیا جائے اور ایک تہائی حصہ جلا دیا جائے تو اس میں پھر کوئی حرج نہیں ہے۔

۱۳۔ ابو رجاء کہتے ہیں کہ میں نے الحسن سے موٹے انگور کے عرق کے بارے میں سوال کیا جس کو آدھا جلا دیا جائے تو انہوں نے فرمایا اس کو مت پیو۔

مشروبات کو ابالنے کا اصول

۱۴۔ حضرت عبداللہ بن یزید الخطمیؓ سے روایت ہیکہ حضرت عمر بن خطابؓ نے انہیں خط لکھا، اپنے مشروبات کو اتنا ابالا کرو کہ شیطان کا حصہ نکل جائے کیونکہ اس کے دو حصے ہیں اور تمہارا ایک حصہ ہے یعنی ایک تہائی حصہ رہ جائے باقی دو حصے جل جائیں۔

انگور کا شراب ممنوع ہے

۱۵۔ حضرت طارق بن سوید ہجریؓ سے رویت ہیکہ انہوں نے آپ ﷺ سے معلوم کیا کہ ہمارے سرزمین میں انگور ایسے ہیں جس سے ہم شراب بناتے ہیں تو کیا ہم اسے پی سکتے ہیں؟ آپ نے ارشاد فرمایا: نہیں! میں نے دوبارہ سوال کیا اور کہا: ہم لوگ اس سے بیمار کا علاج کرتے ہیں، آپ نے ارشاد فرمایا اسمیں شفاء نہیں ہے بلکہ بیماری ہے

۱۶۔حضرت ابن عمرؓ نے ارشاد فرمایا: شراب پانچ چیزوں سے بنائی جاتی ہے، کھجور، گندم، جو، شہد، اور انگور، (ہمیں شراب پینے کی اجازت نہیں ہے)

منقیٰ کے دانے اور اندرونی مغز

۱۷۔حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: منقیٰ کھایا کرو لیکن اس کے اندر کا بیج نکال دیا کرو خوراک ہوتا ہے اور اندر والے مغز میں شفاء ہے۔

انگور کا استعمال نیچے دیے گئے طریقوں سے کریں

۱۔ادھ پکا ہوا کھایئے۔

۲۔منقیٰ یا چھوٹا سائز وا بڑا والا کھایئے۔

۳۔کچا کھاؤ خواہ تازہ ہو یا سوکھا ہوا لیکن ایک ساتھ ملا کر نہ کھاؤ

۴۔پانی میں اس کو بھگونا اور اس پانی کو پینا بہت ہی مفید ہوتا ہے

۵۔ہر قسم کے انگور کو کھانے سے پہلے دھو لیجئے

۶۔منقیٰ کو کھلیئے اور سکو پانی میں بھگو دیجئے

۷۔بیج کو پھینک دیجئے

۸۔کھانے اور ڈش کے ساتھ پکایا جا سکتا ہے

۹۔تربوز کیساتھ اس کو کھایا جا سکتا ہے

۱۰۔خالی پیٹ کھایئے

۱۱۔کھانے کے بعد کبھی مت کھایئے

۱۲۔سب سے بہتر یہ ہیکہ خالی پیٹ صبح کو کھایئے

۱۳۔کھجور کے ساتھ مت کھایئے

اس کے مواد

پروٹین، کلشیم، وٹامن اے، ڈی، سی، بی ون، بی ٹو، بی ٹو یلو، شوگر، کاربوہائیڈریٹ، فائبر، سوڈیم پوٹیشیم، آئرن، میگنینیز یم، وغیرہ

انگور کے سائنسی فوائد

یہ بخار، کھانسی اور پھیپھڑے کے انفیکشن میں آرام پہونچاتا ہے ہضم اور قبض کیلیئے مفید ہوتا ہے، تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے، کمزوری دور کرتا ہے کھال اور اعضاء کیلیئے بہتر ہے

نوٹ:۔
۱۔انگور، کشمش اور منقیٰ کو استعمال سے پہلے دھو لیجئے
۲۔منقیٰ کو کھولئے اور پانی میں بھگو دیجئے
۳۔بیج کو نکال لیجئے اور پھینک دیجئے

انگور اور منقیٰ کے بارے میں حدیث اور سائنس

انگور کے جوس میں ابھی ایک نئی تحقیق آئی ہے کہ اس میں فلے وونائیڈ کا ایک اہم ذریعہ ہوتا ہے جو کینسر کے خطرہ کو کم کرتا ہے کولیسٹرل کم کرتا ہے نسوں کے سخت ہونے سے روکتا ہے اور دل کی بیماری سے لڑتا ہے۔۱۹۹۶ میں سائنسدانوں نے بتایا کہ فرنچ امریکہ والوں کی طرح مکھن اور سور کی چربی طارمرتبہ کھاتے ہین اور ان کا کولیسٹرل اور بلڈ پریشر اتنا ہائی ہو جاتا ہے کہ دو یا کم سے کم ایک مرتبہ ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہوتا ہے(کیونکہ فرنچ انگور کا جوس بہت پیتے ہیں)

عام لوگوں میں بے چینی پید ہوگئی جب آخر کار یہ خلاصہ ہو کہ فلے وونائیڈ سرخ شراب میں خطرناک ہوتا ہے(اسی لئے شراب حرام ہے)

بہراحال آج ہم اس بات پر جشن منا سکتے ہیں کہ انگور کے جوس میں بالکل وہی فلے وونیڈ پایا جاتا ہے جو سرخ شراب میں ہوتا ہے

سردی اور کھانسی میں منقیٰ کا استعمال

کھانسی کے گھریلو علاج مین سب سے مؤثر دوا انگور ہوتا ہے انگور پھیپھڑے کو صحیح رکھتا ہے اور کھانسی کو بھگاتا ہے یہ چند دنوں میں ہی سردی اور کھانسی کو آرام پہونچا دیتا ہے منقیٰ کو تین حصوں میں پیس لیجئے اور پانی میں ڈال کر پیسٹ بنا لیجئے سفید شکر کے بیں حصے ملا دیجئے اور اسے گرم کرتے رہئے یہاں تک کہ وہ چٹنی بن جائے پھر ٹھنڈا ہونے دیجئے اور ہر کو سوتے وقت میکسچر میں سے ایک حصہ لیجئے،

حدیث کا خلاصہ

۱۔منقیٰ کمزوری دور کرتا ہے، غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے اعضاء اور جسم کو مضبوط بناتا ہے بلغم کم کرتا ہے الجھن اور مزاج کو درست کرتا ہے چہرے کو بارونق بناتا ہے اور صحت کو اچھا کرتا ہے۔

۲۔بیماریوں اا اور بدترین الجھنوں میں ۲۱ منقیٰ بہت ہی مفید ہوتا ہے تنہا اسے ہی رات میں پانی میں بھگویا جا سکتا ہے۔

۳۔انگوری شراب یا دیگر شراب مت پی جئے ،انگور کا کچا جوس مت استعمال کیجئے تا آنکہ اس کا ابال کر ایک تہائی حصہ ہی رہ جائے اسکے بیج کو استعمال مت کیجئے۔

سبق نمبر ۸ بہی ،سفر جل

۱۔حدیث میں اسکو سفر جل کہا گیا ہے
۲۔اردو اور ہندی میں بہی، بہی ن، ناسپاتی،اور پیر کہا جاتا ہے۔
۳۔انگریزی مین اس کو Quince کوئنس کہا جاتا ہے۔

۴۔ فارسی میں شُل کہا جاتا ہے
۵۔سنسکرت مین امری تفلا کہا جاتا ہے۔
۶۔لاطینی مینCydonia oblonga سائڈونیا آبلونگا کہا جاتا ہے
اس کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت
سفرجل دل، سانس، ااور سینہ کیلیئے مفید ہے
۱۔حضرت طلحہؓ فرماتے ہیں کہ وہ نبی کریم ﷺ میں خدمت میں حاضر ہوئے، اس وقت آپ ﷺ اپنے ہاتھ میں ناسپاتی لئے ہوئے تھے آپ نے اسن سے کہا یہ لے لو یہ اطمینان بخشتا ہے
۲۔حضرت جابر بن عبداللہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ناسپاتی کھایا کرو کیونکہ یہ دل کی پریشانیوں کو شفاء سیتا ہے اور سینہ کی سستی اور غم کو مٹا دیتا ہے
۳۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ بنی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ناسپاتی کھانے سے دل کی سستی اور غمی کم ہوتی ہے۔
۴۔حضرت عوف بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ناسپاتی کھایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریوں کو سکون بخشتا ہے اور دل کو طاقت بخشتا ہے۔
ناسپاتی کھانے کا سب سے اچھا وقت
۵۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ بنی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ناسپاتی کھانے کیلیئے خلی پیٹ بالکل صبح کا وقت سب سے بہتر ہوتا ہے۔
حمل میں ناسپاتی
۶۔حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں: نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: حاملہ عورت کو ناسپاتی کھلا کرواور حضرت عوف بن مالکؓ مزید کہا یہ دل کی پریشانیوں کو دور کرتا ہے اور بچے کو خوبصورت بناتا ہے
اس کے مواد
کاربوہائیڈریٹ، شوگر، ڈائیٹری۔ فائبرس، فیٹ، پروٹین، پانی، زنک (جست)، وٹامن اے، وٹامن بی ٹو، بی سکس، بی ٹویلو، فالک ایسڈ، کلشیم، آئرن، وٹامن سی، میگنیز یم، سوڈیم، فاسفورس، میلک ایسڈ ااور پیکٹن وغیرہ۔
ناسپاتی کے سائنسی فوائد
۱۔دق (سل) بھوک کی کمی، قبض، دل کی پریشانی اور کھانسی وسردی وغیرہ مین مفید ہوتا ہے
۲۔خون بہنے، ذیابیطس۔زخم، میں معاون ہوتا ہے اور سوجن کو کم کرتا ہے
۳۔یہ اینٹی بائیٹک، اینٹی آکسیڈنٹ، اینٹی سپٹک، ڈیوریٹک، کے طور پر کام کرتا ہے پیئشاب خارج کرتا ہے ٹانک اورالکلائن کے طور پر

بھی کام کرتا ہے۔

۴۔اس کو معتدل مقدار میں ہر موسم میں کھایا جا سکتا ہے

ناسپاتی کے متعلق سائنس اور حدیثیں

حدیث مٰس کہا گیا ہے کہ خالی پیٹ ناسپاتی کھانا دل کو راحت پہونچاتا ہے ،سکون بخشتا ہے دل کو مضبوط کرتا ہے اور جمود کو توڑتا ہے یعنی اس کا مطلب یہ ہیکہ جس صاف آسمان کو بادل ااور ریت کے طوفان اندھیرا کر دیتے ہیں اور آسمان کو ڈھانپ لیتے ہیں اسی طرح دل پر بھی تاریکی آجاتی ہے تو یہ اس تار کی دور کرتا ہے اور دل ساف ہو جاتا ہے اور صحتمند ہوا جاتا ہے

یہ پیٹ کیلئے خشک ہوتا ہے اور زیادہ ماہواری کو درست کرتا ہے، چند دانے پانی میں رکھ دیجئے پانی ذرا موٹا ہو جائے گا تو یہ بہت شاندار علاج ہے کھانسی اور گلء کی ہڈی کیلئے خصوصا جونوں کیلئے، حاملہ عورتوں کیلئے بھی بہت مفید ہے، ان کے دلوں کو خوش رکھتا ہے، آپ ﷺ نے ارچاد فرمایا: ناسپاتی کھاؤ کیونکہ یہ دل کو خوش وخرم کرتا ہے

ناسپاتی کو کھانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہیکہ اس کو ابال کیا جائے اور شہد میں پکایا جائے، یہ انسان اور دیگر جانوروں کے گلے کی خشکی میں بھی مفید ہے، اس کا تیل پسینہ کو روکتا ہے اور پیٹ کو مضبوط کرتا ہے اسی طرح جگر کو بھی طاقت بخشتا ہے اور دل ااور روح کو سکون دیتا ہے۔

حدیث کا خلاصہ

ا۔ناسپاتی دل کو آرام پہونچاتا ہے اور طاقت بخشتا ہے دل کی پریشانیوں کو روکتا ہے اور سفاء بخشتا ہے دل کی سستی کو دور کرتا ہے، خالی پیٹ بالکل صبح میں کھایا کرو۔

سبق نمبر ۹ کیلا

ا۔قرآن میں اس کو طلح منضود کہا گیا ہے،

۲۔عربی میں اسکو موز کہا جاتا ہئے

۳۔یمن میں اس کو طلح کہا جاتا ہے

۴۔ہندی اور اردو میں کیلا کہا جاتا ہے

۵۔انگریزی میں بنانا Banana کہا جاتا ہے

کیلا قرآن میں

سورہ واقعہ آیت نمبر ۲۹ (۲۷ تا ۳۴) وأصحاب الیمین ما أصحاب الیمین فی سدر مخضود وطلح منضود وظل ممدود

ترجمہ:۔

یعنی اس کا مطلب یہ ہیکہ صحیح راستہ والے لوگ اپنا نامہٗ اعمال اپنے دائیں ہاتھ میں پائیں گے اوار یہی لوگ جنت کے حقدار ہوں گے، جو لوگ اپنا نامہٗ اعمال بائیں ہاتھ میں پائیں گے وہ جہنمی ہوں گے

کیلے کے درخت کا کیریکٹراوار حوالہ

۱۔امام طبری فرماتے ہیں کہ آیت نمبر ۲۸ کا مطلب ہیکہ درخت پھلوں سے لدا ہوا ہوگا اور کئی ٹیک نہیں ہوگا۔

۲۔حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ آیت نمبر ۲۹ کا مطلب ہی کہ وہ پھلوں سے لدا ہوا ہوگا اور حضرت عکرمہ آیت نمبر ۲۸ اور ۲۹ کے متعلق فرماتے ہیں ان کا مطلب یہ ہیکہ ان کا کئی ٹیک نہیں ہوگا اور کیلے ایک دوسرے پر لدے ہوئے ہونگے۔

۳۔صحابہ کرام اور تابعین فرماتے ہیں کہ طلح کیلا کو کہتے ہیں اور حضرت علی اور حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ کیلا کو کہتے یں اور حضرت ابو سعید خدریؓ کہتے ہیں طلح کیلا ہی کو کہتے ہیں یمن کے لوگ اسے طلح کہتے ہیں۔

خلاصہ یا نتیجہ

۱۔سورہ واقع میں زکر کیا گیا کہ طلح جنت کا ایک درخت ہے صحیح لوگوں کیلئے یہ اللہ کی جانب سے ایک انعام ہے،آیت نمبر ۲۷ تا ۳۴ میں وضاحت آ گئی کہ تین قسم کے درخت ہوں گے۔

۱۔کیلے کا درخت

۲۔ببول کا درخت

۳۔سدر

۲۔میں نہیں کہتا ہوں کہ سورہ واقعہ میں مذکور طلح نامی درخت ہی کیلے کا درخت ہے جو دنیا میں ہے بلکہ یہ وضاحت کرنے کی میں نے کوشش کی ہے کہ وہ دنیا کے درخت میل کھاتا ہے۔

۳۔بہت سارے لوگوں کو اس میں الجھن ہو جاتی ہے بلکہ اس کے کچھ جائز وجوہات بھی ہیں لیکن اللہ چاہتا ہے بندہ تحقیق کرے سیکھے اور علم حاصل کرے

کیلے متعلق اقوال

۱۔اسے فلسفیوں کے کھانے کے طور پر جانا جاتا ہے

۲۔یومیہ ایک کیلا ناسور سے دور رکھتا ہے

۳۔چھوٹے غذاؤں میں سب سے عمدہ جانا جاتا ہے

۴۔اسے غذا کا سب سے اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے

۵۔یہ ذہینوں کا کھانا یے

۶۔سو ملی گرام کھانا سو ملی گرام گوشت کھانے کے برابر ہوتا ہے

۷۔سبزیوں میں سب سے عمدہ غذا تصور کیا جاتا ہے۔

مواد

اس میں کاربوہائیڈریٹ، شوگر، پانی، کافی مقدار میں ہوتا ہے، یہ کلف، پروٹین، وٹامن سی وٹامن بی ون، بی ٹو، بی سکس، اوار بی ٹویلو ہوتا ہے، مائنرل، پوٹشیم دیگر ہارمون اور تھوڑے سوڈیم وغیرہ بھی خوب ہوتا ہے۔

کیلے کے سائنسی فوائد

۱۔ یہ جلدی ہضم ہوجاتا ہے اور قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے ۔

۲۔سروے کی بیماری، نزلہ، برونکائٹس، تھکن اور کمزوری میں مفید ہوتا ہے اور وزن بڑھاتا ہے

۳۔بلڈ پریشر کم کرتا ہے

۴۔کڈنی کیلئے مفید ہے اور نسوں کو سخت ہونے اور دانتوں کی پریشانی سے بچاتا ہے۔

۵۔پیچش، جگر کی بیماری، گیسٹک ناسور، اور خلیہ کی بیماری میں بڑا کارگر ہوا تا ہے

۶۔حلق میں سوزش کی بیماری میں معاون ہوتا ہے

۷۔تیزابیت، تیزابی دمویت، اور پیٹ میں ابال سے بچاتا ہے۔

۸۔ ہیٹ، خون اور جسم کو درست اور متوازن رکھتا ہے۔

۹۔پیشاب خارج کرتا ہے۔

۱۰۔ پیٹ کی آنتوں اور اس کی پرتوں کی حفاظت کرتا ہے

۱۱۔حمل اور پیٹ کی تمام بیماریوں کیلئے مفید ہے

۱۲۔مادہ منویہ، جنسی خواہشات اور جوانیکو بڑھاتا ہے۔

۱۳۔یہ بڑھاپہ کے خلاف ہے کیونکہ اسمیں میلاٹونن ہے

۱۴۔طاقت بخشتا ہے ذہنی نشونما میں مدد کرتا ہے تمام قسم کی ناسور سے حفاظت کرتا ہے۔

۱۵، یہ کھلاڑیوں اور ورزش کرنے والوں کیلئے مفید ہے۔

۱۶۔بچے، جوان، اور بوڑھے سب کیلئے یکساں مفید ہے۔

۱۷۔کام سے پہلے اور کام کے بعد ایک اچھا غذا ہے

۱۸۔ذائقہ میں اچھا ہے

۱۹۔اس کو کچا اور کھانے میں پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔

۲۰۔ ہر موسم میں کھایا جا سکتا ہے

کیلا کھانے کا مقدار، وقت، اور اس کا استعمال

جوان کیلئے یومیہ ایک یا دو کیلا اور چھ سال تک کے بچوں کیلئے آدھا کیلا کھانا کافی ہے

خالی نہار منہ کھانا چاہئے یا ناشکے ساتھ لینا چاہئے، جو لوگ ورزش کرتے ہیں انہیں ورزش سے پہلے دو اور بعد میں دو لے لینا چاہئے، اس کو دودھ کے ساتھ بھی لیا جا سکتا ہے جن کو کھانسی یا سردی ہو وہ کالی مرچ، ہلدی یا شہد کے ساتھ لے سکتے ہیں۔

کچا کیلا نہیں کھانا چاہئے کیونکہ اس میں بہت زیادہ کلف ہوتا ہے، پکا ہوا کیلا کھانا چاہئے کیونکہ اس میں پروٹین، وٹامن اور کلشیم وغیرہ بہت ہوتا ہے، رات میں نہیں کھانا چاہئے اور ٹھنڈی چیزوں کے ساتھ نہیں کھانا چاہئے، کیلا کھانے کے بعد پانی نہیں پینا نہیں چاہئے، شوگر اور موٹاپے میں اسے نہیں کھانا چاہئے۔ کچا والا سبزی بنانے اور چپس بنانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ اس کو اچھی طرح چبا لینا چاہئے کیونکہ یہ لعاب میں بنتا ہے کچے کیلوں کے ٹکڑے سکھائے جاتے ہیں اور اسی کا میدہ تیار ہوتا ہے اور اسی کے میدہ سے بریڈ بنتے ہیں، سفر میں یہ بہت اچھی چیز ہے۔

کیلے کے متعلق سائنس اور حدیثیں

کوئی خاص حدیث اس سلسلہ میں نہیں ملی۔

سبق نمبر ۱۰ کھجور

۱۔لاطینی زبان میں Phoenix dactylifera linn فوائےنِکس ڈیکٹیلیفیر یالن کہا جاتا ہے۔

۲۔اردو اور ہندی میں کھجور کہا جاتا ہے

۳۔انگریزی میں dates ڈیٹس کہا جاتا ہے

کھجور کے قرآنی نام

۱۔قرآن میں اس کے بہت سے نام ہیں۔

۲۔نخل یا نخلۃ یا اس کی جمع نخیل قرآن میں بیس مرتبہ استعمال ہوا ہے۔

۳۔سورہ حشر میں لینۃ کے نام سے استعمال ہوا ہے

۴۔سورہ نساء آیت نمبر ۵۳ اور ۱۲۴ مین نقیر کے نام سے استعمال ہوا ہے۔

۵۔سورہ فاطر آیت نمبر ۱۳ میں قطمیر کے نام سے استعمال ہوا ہے۔

۶۔سورہ مریم آیت نمبر ۲۵ میں رطب کے نام سے استعمال ہوا ہے۔

حدیث شریف میں آٹھ ناموں سے استعمال ہوا ہے۔

حدیث شریف میں مذکور کھجور کے مختلف حالتیں ااور مختلف اقسام کے ساتھ ہوا ہے ان میں پانچ حالتیں ہیں اور تین اقسام ہیں،
۱۔بلح ، یہ کھجور کی پہلی حالت ہوتی ہے جب وہ کچا ہوتا ہے۔
۲۔بشریٰ۔ یہ کھجور کی دوسری حالت ہوتی ہے،اس حالت میں کچے مگر تازے ہوتے ہیں پیلے اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں اور کھانے کے لائق ہوتے ہیں۔
۳۔بسر۔یہ تیسری حالت ہے،اس حالت میں کھجور پکنے لگتا ہے اور کھانے کے الائق ہوتا ہے،(ادھ پکا)
۴۔رطب ،تازہ پکا ہوا کھجور، زیادہ تر اپنے درخت پر پکے ہوئے ہوتے ہیں اسی کو ہم اکثر کھاتے ہیں یہ خاکی رنگ کا ہوتا ہے نرم ہوتا ہے اور مکمل پکا ہوا ہوتا ہے۔
۵۔تمر، یہ کھجور کی پانچویں حالت ہے،رطب جب خشک ہوجاتا ہے(زیادہ تر درخت پر ہی خشک ہوتا ہے)
(عموما ہر حالت کے کھجور کو تمر کہا جاتا ہے)
حدیث میں مذکور تین اسماء کھجور کے اقسام ہیں۔

۱۔برنی

۲۔عجوہ

۳۔سخارہ

حدیث میں کھجور کے دیگر نام

حدیث میں کھجور کی شاخوں کو دوال کہا گیا ہے،ااور ااسکے شربت کو نبیذ کہا گیا ہے،اس کے گابا کو جمار کہا گیا ہے،ردی کھجور کو حشف کہا گیا ہے تمر حدیث میں کھجور کیلئے ایک عام لفظ ہے،حدیث میں مذکور اسماء اور حالتوں کو جاننا اہم ہے۔

قرآنی حوالے

قرآن میں نخل یا نخیل اور نخلۃ کے نام سے بیس جگہ استعمال ہوا ہے،آتھ جگہ تنہا استعمال ہوا ہے اور بارہ جگہ دیگر پھل انرا، انگور اور زیتون کے ساتھ استعمال ہوا ہے۔

۱۔سورہ بقرہ آیت نمبر ۲۶۶ (نخیل)

۲۔سورہ انعام آیت نمبر ۹۹ (نخل)

۳۔سورہ انعام آیت نمبر ۱۴۱ (نخل)

۴۔سورہ رعد آیت نمبر ۴ نخیل

۵۔سورہ نحل آیت نمبر ۱۱ نخیل

۶۔سورہ نحل آیت نمبر ۶۷ نخیل

۷۔سورہ بنی اسرائیل آیت نمبر۹۱ نخیل

۸۔سورہ کہف آیت نمبر۳۲ نخل

۹۔سورہ مریم آیت نمبر۲۳ نخلۃ

۱۰۔سورہ مریم آیت نمبر۲۵ نخلۃ اوار رطب

۱۱۔سورہ طٰہٰ آیت نمبر۷۱ نخل

۱۲۔سورہ مومنون آیت نمبر۱۹ نخیل

۱۳۔سورہ شوریٰ آیت نمبر۱۴۸ نخل

۱۴۔سورہ یٰسین آیت نمبر۳۴ نخیل

۱۵۔سورہ ق آیت نمبر۱۰ نخل

۱۶۔سورہ قمر آیت نمبر۲۰ نخل

۱۷۔سورہ رحمٰن آیت نمبر۱۱ نخل

۱۸۔سورہ رحمٰن آیت نمبر۶۸ نخل

۱۹۔سورہ حاقہ آیت نمبر۷ نخل

۲۰۔سورہ عبس آیت نمبر۲۹ نخل

کھجور کے قرآن میں دیگر نام

۱۔سورہ حشر آیت نمبر۵ میں لینۃ کے نام سے بیان کیا گیا ہے۔

۲۔سورہ نساء آیت نمبر۵۳ اور۱۲۴ میں نقیر کے نام سے ذکر ہوا ہے (نقیر کہتے ہیں پچک جانے یا اس کی گٹھلی پر نشانی کو)

۳۔سورہ فاطر آیت نمبر۱۳ قطمیر کہا گیا ہے(اس کا مطلب یہ ہیکہ جھری یا گٹھلی پر نشانی ہلکی کوئی چیز)

۴۔سورہ انعام آیت نمبر۹۵ میں اس کو النوی کہا گیا ہے(گٹھلی)

۵۔سورہ یٰسین آیت نمبر۳۹ میں العرجون کہا گیا ہے جس کا مطلب ہوتا ہے کھجو کا سب سے کمزور بنیاد جو خشک ہو کر کمزور شکل وصورت میں ہو جاتا ہے اور اس کا موازنہ نئے چاند سے کیا جاتا ہے۔

۶۔سورہ لہب اور سورہ قمر میں اس کو حبل اور دُسُر کہا گیا ہے، جس کا کھجور کے ریشے ہوتے ہیں۔

کھجور کے پکنے کی حالتوں کا جاننا بہت اہم ہے کیونکہ اسی کے ذریعہ تم اس کا استعمال سمجھ پاؤ گے اور یہ سمجھ پاؤ گے کہ کیوں اسکو قرآن وحدیث میں مختلف ناموں سے یاد کیا گیا ہے۔

کھجور کی حالتیں(نشوونما کے اعتبار سے)

کھجور کے پکنے اور پانچ حالتوں سے گذرنے میں چھ مہینے لگتے ہیں۔

۱۔ کھجور کی پہلی حالت کو الحبابک اور السدی کہا جاتا ہے، اس حالت میں کھجور چھوٹے گیند کی طرح سے ہوتے ہیں اور ذئقہ کڑوا ہوتا ہے اس کو استعمال نہیں کیا جاتا ہے

۲۔ دوسری حالت کو البلح کہا جاتا ہے اس میں بڑھبے لگتے ہیں، ہرے رنگ کے ہوتے ہیں اس کا ذئقہ تیز بو کا ہتا ہے۔ استعمال نہیں کیا جاتا ہے

۳۔ تیسری حالت کو البسر یا الخلا کہا جاتا ہے اس میں پیلےء یا سرخ رنگ کے ہونے لگتے ہیں ذئقہ میں میٹھا ہوتا ہے اس کو استعمال کیا جاتا ہے ۔

۴۔ چوتھی حالت کو الرطب کہا جاتا ہے اس حالت میں کھجور نرم۔، میٹھا، اور خاکی رنگ کا ہجاتا ہے یہ پکے ہوئے ہونے کی حالت ہوتی ہے یہ استعمال کیلئے بہت اچھا ہوتا ہے اس کو آپ ﷺ نے پسند فرمایا ہے، ااوراس کا ذکر قرآن میں بھی ملتا ہے۔

۵۔ پانچویں حالت عجوہ کہا جاتا ہے، اسمیں نرم تر ہوجاتا ہے کمزور اور گاڑھا خاکی رنگ کا ہوا جاتا ہے۔

۶۔ چھٹی حالت کو تمر کہا جاتا ہے، اس میں کھجور خشک ہوجاتا ہے۔

کھجور کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

گرمی کے اثر کو ٹھنڈ کے اثر سے بے اثر کرنا

بطیخ اور رطب (تازہ پکا ہوا کھجور اور تربوز

۱۔ حضرت سہل بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ تازہ پکا ہوا کھجور کو تربوز کیساتھ کھاتے تھے۔ حضرت عائشہ سے بھی مذکور ہے۔

۲۔ حضرت عائشہ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ تازہ پکے ہوئے کھجور کو تربوز کے ساتھ کھاتے تھے اور یہ فرماتے تھے ایک کی گرمی دوسرے کی ٹھنڈ سے ختم ہوجاتی ہے اور ایک ٹھنڈی دوسرے کی گرمی سے نکل جاتی ہے۔

۳۔ بسر کے دولڑکوں روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے حضرت بسر کے گھر تشریف لے گئے، انہوں نے تمر (سوکھا اور پکا ہوا کھجور) اور مکھن آپ کے اعزاز میں پیش کیا کیونکہ دونوں اپ کی مرغوب چیزیں تھیں۔

قثاء اور رطب (تازہ پکا ہوا کھجور اور کھیرا یا ککڑی

۴۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کھیرا کو رطب کے ساتھ استعمال کرتے تھے۔

۵۔ حضرت عائشہؓ وزن بڑھانے کے لئے کھیرا کو رطب کے ساتھ ملاکر کاتی تھیں اور اس میں وہ پوری طرح کامیاب ہوگئیں۔

دوقسم کے کھجوروں کو ایک ساتھ کھانا

۶۔ حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ بسر (بغیر پکا ہوا کھجور) اور تمر (پکا ہوا) کو ایک ساتھ ملاکر نبیذ بنانے سے منع فرمایا۔ نبیذ کھجور کو پانی میں بھگو کر تیار کیا جاتا ہے یعنی اس کا مطلب یہ ہیکہ دوقسم کے کھجوروں کو ایک ساتھ پانی میں نہیں بھگونا چاہئے۔

۷۔حضرت عائشہؓ روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: بلح (تازہ کچا کھجور) کو تمر کے ساتھ کھایا کرو یا پرانے کھجور کو نئے کے ساتھ ملا کر کھایا کرو اور آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ شیطان اس منظر کو دیکھ کر غصہ ہوتا ہے اور کہتا ہے کہ انسان ان دونوں ایک ساتھ کھا کر صحتمند ہو جائے گا۔

۸۔حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ بسر (تھوڑا پکا ہوا) کو رطب کے ساتھ ملانے سے خمر (شراب) بن جاتا ہے۔

(دونوں کو ایک ساتھ استعمال نہیں کرنا چاہئے)

بسر اس کو کہتے ہیں جو ابھی پکنا شروع ہوا ہو اور پیلا یا مائل بہ سرخ ہو۔

رطب اس کو کہتے ہیں مکمل طور سے پک چکا ہو، اسکو عام طور پر کھایا جاتا ہے، نرم اور گہرا خاکی رنگ کا ہوتا ہے۔

یہ بات رہے کہ بلح (تازہ کچا کھجور) کو تمر (پک کر خشک ہو چکا ہو) کے ساتھ کھایا جا سکتا ہے لیکن دونوں ایک ساتھ پانی میں بھگویا نہیں جا سکتا اور دیگر کھجور کی دو قسموں کو ایک ساتھ ملایا نہیں جا سکتا کیونکہ اس میں الکحل کا مادہ یعنی نشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

رطب

۹۔حضرت سہل بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ سول اللہ ﷺ رطب کو بطیخ کے ساتھ استعمال فرماتے تھے۔

۱۰۔حضرت عبداللہ بن جعفرؓ فرماتے ہیں کہ کھیرا کو رطب کے ساتھ استعمال کرتے تھے۔

۱۱۔ حضرت عائشہؓ وزن بڑھانے کے لئے کھیرا کو رطب کے ساتھ ملا کر کاتی تھیں اور اس میں وہ پوری طرح کامیاب ہو گئیں۔

تمر

تمر کا لفظ اس کھجور کیلیئے بھی استعمال ہوتا ہے جو پک کر خشک ہو چکا ہو اور عام ہر قسم ا اور حالت والے کھجور کیلیئے بھی استعمال ہوتا ہے۔

۱۲۔حضرت عائشہ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ تازہ پکے ہوئے کھجور کو تربوز کے ساتھ کھاتے تھے اور یہ فرماتے تھے ایک کی گرمی دوسرے کی ٹھنڈ سے ختم ہو جاتی ہے اور ایک ٹھنڈی دوسرے کی گرمی سے نکل جاتی ہے۔

۱۳۔بسر کے دو لڑکوں روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے حضرت بسر کے گھر تشریف لے گئے، انہوں نے تمر (سوکھا اور پکا ہوا کھجور) اور مکھن آپ کے اعزاز میں پیش کیا کیونکہ دونوں اپ کی مرغوب چیزیں تھیں۔

۱۴۔حضرت عامر بن سعد وقاص نے اپنے والد سے آپ کو فرماتے ہوئے سنا کہ جو کوئی سات تمر روزانہ خالی پیٹ نہار منہ کھاتا ہے جو مدینہ کے ہموار زمین میں پروان چڑھتا ہے تو شام تک زہر یا جادو اس پر اثر نہیں کرے گا اور اگر وہ شام کو کھاتا ہے تو صبح تک محفوظ رہے گا۔

۱۵۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تمر کھانے سے قالنج نہیں ہوتا ہے۔ قالنج بیماری ایک ایسی حالت ہے جس میں انسان اعتراض، رکاوٹ کسی مرض کے دورہ اور درد کی وجہ سے بدترین ذہنی الجھن کا شکار ہو جاتا ہے۔

۱۶۔حضرت عبداللہ ابن عباسؓ سے فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے کھجور کو خالی پیٹ نہار منہ کھانے کی ہدایت فرمائی، اس کے ذریعہ پیٹ کی گرمی ختم ہو جاتی ہے۔

روٹی اوار کھجور

۱۷۔حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلامؓ فرماتے ہیں کہ انہوں نے آپ ﷺ کو جو یا روٹی تمر کے ساتھ کھاتے ہوئے دیکھا اور فرمایا کہ کھجور روٹی کے ساتھ سالن کے برابر ہے۔

جماعت کے ساتھ کھانے کا اصول

۱۸۔حضرت عبداللہ عمرؓ نے بتایا کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ کھجور مت اٹھاؤ اور نا ہی دو یا دو سے زیادہ اجازت کے بغیر اٹھاؤ جب جماعت کے ساتھ ہو۔

کھجور کھاتے وقت بیٹھنے کی حالت

۱۹۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ کی شادی حضرت صفیہؓ سے ہوئی تو آپ نے لوگوں کو ولیمہ کی دعوت کی اور انہیں چمڑے کے ایک دسترخوان پر حیث سے نوازا۔(حیث ایک قسم کا میٹھا ڈش (حلوہ) ہے جو تمر کھجور، دودھ، جو، گھی اور پنیر وغیرہ سے تیار ہوتا ہے

۔

گھر میں کھجور رکھنے کی اہمیت

۲۱۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس گھر میں کھجور ہو وہ بھوکا نہیں رہ سکتے۔

۲۲۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس گھر میں کھجور نہ ہو وہ بھوکا رہ سکتے ہیں۔

۲۳۔حضرت عبداللہ بن رافعؓ اپنی دادی سلمہؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس گھر میں کوئی کھجور نہ ہو گویا اس گھر میں کچھ بھی غذا نہیں ہے۔

کھجور اور رات کھانا

۲۴۔حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: رات کا کھانا ہمیشہ کھایا کرو، اگر کھانے کیلئے کچھ بھی نہ ہو تو کم از کم ردی کھجور ہی یا ایک مشت کچھ بھی کھالینا کیونکہ رات کو کھانا نہ کھانا بوڑھا اور کمزور کر دیتا ہے۔

۲۵۔حضرت جابر بن عبداللہؓ سے رویت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا رات کا کھانا کبھی مت چھوڑو، اگر تمہارے پاس صرف چند کھجور ہوں تو انہیں ہی کھالیا کرو کیونکہ رات کو کھانا نہ کھانا انسان کو بوڑھا کر دیتا ہے۔

پرانے کھجور

۲۶۔حضرت انس بن مالکؓ سے رویت ہیکہ کسی نے آپ ﷺ کو کچھ پرانے کھجور پیش کیا تو آپ نے ان کھجوروں کو دیکھنے کیلئے کھولنا شروع کیا۔

ادھ پکا کھجور

۲۷۔حضرت ابوعسیبؓ فرماتے ہیں کہ ایک رات آپ ﷺ حضرت ایوب، حضرت ابوبکر اور حضرت عمر کے ساتھ ایک انصاری صحابی کے

باغ میں پہونچے اور باغ کے مالک سے ادھ پکا کھجور لانے کو کہا، ملک گیا اور کھجوروں کا ایک خوشہ توڑ لایا اور سب نے جی بھر کے کھایا۔

عجوہ

۲۸۔حضرت رافع ابن عمر المازنیؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہﷺ نے ارشاد فرمایا کہ عجوہ اور صخرہ دونوں جنت کے ہیں۔

۲۹۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہﷺ نے ہدایت کی کہ عالیہ کا عجوہ شفاء کا اثر رکھتا ہے زہر تریاق ہے اگر اسکو صبح نہار منہ کھایا جائے۔

۳۰۔حضرت سعدؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہﷺ ہمیں ہدایت فرماتے ہیں کہ کوکوئی عجوہ سات عدد صبح کو خالی پیٹ نہار منہ کھائے گا وہ وہ اس دن زہر اور جادو سے محفوظ رہے گا۔

۳۱۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ مدینہ سات عجوہ سات دن تک کھانا جذام کے مرض سے شفاء دیتا ہے۔ جذام کوڑھ کو کہتے ہیں۔

۳۲۔حضرت سعد بن ابی وقاصؓ فرماتے ہیں کہ وہ بیمار ہوئے ان کے سینہ میں درد تھا، آپﷺ نے انکی عیادت کی اور پنا مقدس ہاتھ ان کے سینہ پر رکھا حضرت سعد نے اپنے پورے سینہ میں ایک طرح کا سکون محسوس کیا، آپ نے اس کیلئے دعا فرمائی اور ارشاد فرمایا کہ سعد دل کی بیماری میں مبتلا ہے، اور آپ نے حضرت سعد کو نصیحت کی کہ وہ حارث بن کلدہ (ایک حکیم) کے پاس جائیں ااور ان سے کہیں کہ یہ دوا تجویز کرے کہ مدینہ کا سات عجوہ لیں اسکو اس کے گٹھلیوں کے ساتھ کوٹ لے اور تمہارے منہ میں رکھ دے۔

زہر کا تریاق

۳۳۔حضرت ابو ہریرہؓ سے رویت ہے کہ بنی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا عجوہ جنت کا پھل ہے ااور اس کے اندر زہر کا شفاء ہے کھمبی یا من ایک طرح کا انعام ہے اس میں آنکھوں کیلئے شفاء ہے۔

جمار (کھجور کا گابا) اور کھجور کے شاخ کا مسلمانوں سے موازنہ

۳۴۔حضرت عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں کہ ہم لوگ نبی کریمﷺ کے ساتھ بیٹھے ہوئے تھے کہ کسی کے ذریعہ گابہ بھیجا گیا تو آپ نے ان درختوں میں معلوم کیا کہ کون سا درخت مسلمانوں کے مشابہ ہے اللہ تعالیٰ نے اس میں برکت عطا کی ہے؟ پھر آپ نے ہی جواب دیا کہ وہ نخلۃ ہے یعنی شاخوں والا کھجور۔

دوران مرض یا مرض کے بعد کھجور کے متعلق ہدایت

۳۵۔حضرت ام منذرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہﷺ اور حضرت علیؓ دونوں گھر تشریف لائے، انکے پاس کھجور کے خوشے تھے انہوں دونوں کو وہ خوشے پیش کردئے، دونوں نے کھجور کھانا شروع کر دیا لیکن جب حضرت علیؓ نے سات کھجور کھالیا تو آپ نے ان کو مزید کھانے سے منع فرمادیا اور حضرت علیؓ سے فرمایا کہ تم گذشتہ دنوں بیمار تھے اور ابھی تمہارے اندر کمزوری ہے لہٰذا مزید مت کھاؤ، یہ سن کر ام منذر نے ثرید (گوشت اور روٹی سے بنایا ہوا ایک ڈش) تیار کیا اور دونوں کے سامنے پیش کیا، اس پر آپﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا، اس ڈش کو کھاؤ یہ تمہارے لئے مفید ہے۔

۳۶۔حضرت شعیبؓ بیان کرتے ہیں کہ انکی داہنی آنکھ میں درد تھا اور وہ تمر کھا رہے تھے، یہ دیکھ کر آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم آنکھ میں درد کے باوجود تمر کھا رہے ہو اس پر حضرت شعیبؓ نے جواب دیا کہ میں منہ کے بائیں جانب سے کھا رہا ہوں اور درد میری دائیں آنکھ میں ہے قتادہ ابوعبداللہ سے روایت کرتے ہیں کہ زید بن ارقم نے فرمایا کہ آپ ﷺ ذات الصدر (پھیپھڑے کی جھلی کا ورم) کیلئے زیتون کا تیل اور وارس استعمال کرتے تھے، قتادہ بیان کرتے ہیں کہ اس کو منہ اس جانب سے ڈالتے تھے جدھر تکلیف ہوتی تھی۔

البرنی کھجور

۳۷۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کھجوروں میں سب سے بہتر قسم برنی کھجور ہے اس میں بیماریوں کی شفاء ہے اور اس کا کوئی نقصان نہیں ہے۔

۳۸۔سلمان بن عمروؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں کھجور سے افطار کرنے کی ہدایت کی اگر کھجور نہ ہو تو پانی سے کیونکہ یہ پاک ہے اور صاف ہے۔

۳۹۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ مغرب کی نماز سے پہلے رطب یا پرانے کھجور سے افطار کرتے تھے اگر وہ موجود ہوتے اور اگر موجود نہ ہوتے تو پانی سے افطار کرتے۔

تحنیک

۴۰۔حضرت اسماء بنت ابوبکرؓ نے قبا میں ایک بچہ جنا، مسلم معاشرے میں یہ بچہ کی پہلی ولادت تھی، اس کا مطلب یہ ہیکہ اس وقت مدینہ کے یہودیوں نے مسلمانوں سے چیلنج کیا تھا کہ ان کے کالا جادو کی وجہ سے کوئی بھی مسلمان کوئی بچہ جن نہیں پائے گا، ان کے بچہ (عبداللہ بن زبیر) کی پیدائش پر تمام مسلمان جمع ہو گئے اور بلند آواز سے تکبیر کہا، حضرت اسماء بنت ابوبکرؓ بچہ کو لیکر آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں، آپ ﷺ نے بچہ کو اپنے مقدس گود میں لیا اور کھجور منگوایا اور کھجور کو چبایا اوار اپنا مقدس تھوک بچہ کے منہ میں رکھا تا کہ پہلے وہ چیز جو بچہ کے منہ میں جائے وہ آپ ﷺ کا مبارک تھوک ہو، پھر آپ ﷺ نے چبائے ہوئے کھجور کو بچہ کے منہ میں تھپتھپایا اور بچہ کے تالو میں رگڑا اور برکت کی دعا کی۔

۴۱۔حضرت ابوموسیٰ اشعریؓ فرماتے ہیں کہ ان کے بچے کیلئے رسول اللہ ﷺ نے تحنیک کیا اور نام رکھا۔

تحنیک

تحنیک کا مطلب ہے کھجور یا کوئی میٹھی چیز تھوڑی دیر منہ میں لینا پھر اس کو بچے کے منہ میں رکھنا اور کچھ دیر کیلئے بچ ے کے تالو میں رگڑنا ۔آپ ﷺ ایسا ہی کیا کرتے تھے، یہی سنت ہے جسے ہمیں کرنا چاہئے ۔آج کل نومولود بچہ جو ہیلین ذیابیطس اور گلوکوز کی کمی کو جھیلتا ہے جو دماغ کے خراب ہوانے کا سبب بنتا ہے، اس سنتی طریقہ سے ہم بچے کی بہت سی پریشانیوں کو حل کرسکتے ہیں۔

کشمش اور کھجور کو ایک ساتھ ملانے سے منع کیا گیا ہے

۴۲۔حضرت جابر بن عبداللہؓ نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے کشمش کو کھجور سے اور اوار تمر کو بسر سے ملانے سے منع فرمایا ہے۔

۴۳۔عبداللہ بن ابوقتادہ اپنے والد سے رواہت رکرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ہدایت کی، پکے ہوئے کھجور کوادھ پکے کھجور سے اور کشمش کو کھجور سے ملانے سے منع فرمایا ان میں سے کسی ایک علاحدہ نبیذ بنایا جا سکتا ہے۔

نبیذ

بہت سے حوالے اوار علماء کے مطابق نبی کریم ﷺ کو نبیذ بہت پسند تھا، نبیذ ایک کھجور یا کشمش کا شربت ہے جورات کو پانی میں بھگودیا جا تا ہےاور شربت کو پیا جا تا ہےاس کونبیذ کہتے ہیں لیکن دوقسم کے کھجور کوایک ساتھ نہ بھگویا کرواور کشمش کو کھجور کے ساتھ نہ بھگویا کرو۔

۴۴۔حضرت سہل بن سعدؓ رویت کرتے ہیں کہ ابواسید السعدیؓ نے آپ ﷺ کو ولیمہ کی دعوت دی اور کھانے کے بعد آپ کو پینے کیلئے نبیذ پیش کیا گیا۔

۴۵۔حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے بسر کو تمر کے ساتھ ملا کر نبیذ بنانے سے منع فرمایا ہے

۴۶۔ابوسعیدؓ روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے پکے ہوئے کھجور کوادھ پکے کھجوور کیساتھ ملانے سے منع فرمایا ہےاور کشمش کو کھجور کے ساتھ ملا کر نبیذ بنانے سے منع فرمایا ہے۔

۴۷۔مندرجہ ذیل چیزوں سے نبی کریم ﷺ نے نبیذ بنانے سے منع فرمایا ہے۔

۱۔مٹی کا برتن

۲۔کدو

۳۔کھجور کا تنہ

۴۔تارکول سے رنگا ہوا گھڑا

۵۔ہرابرتن

اور فرمایا کہ میں تمہیں ان مذکورہ چیزوں کواستعمال کرنے سے منع کرتا ہوں لیکن یہ خود کسی چیز کوحلال یا حرام نہیں کرتے بلکہ ہرنشہ آور چیز حرام ہے۔

۴۸۔حضرت عائشہؓ سے روایت ہے ہم لوگ آپ ﷺ مشکیزہ میں نبیذ بنایا کرتے تھتے جواوپر تک بھرا ہوتا تھااس کے اندر ایک چھوٹا سا سوراخ ہوتا ہے جونبیذ صبح کو تیار کیا جا تا ہےاس کو شام میں پیا جا تا ہےاور جوشام میں تیار کیا جا تا ہے اس کو صبح میں پیا جا تا ہے۔

ایک دعوت

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ میری ماں ام سلیم نے آپ ﷺ کی کھجور کی بالٹی لانے کیلئے کہا ، حضرت انس ب رسول اللہ ﷺ کے گھر گئے ،توان کو پتہ چلا کہ آپ ﷺ اپنے کسی غلام کے یہاں دعوت میں گئے ہیں جس کوآپ نے ماضی میں آزاد کردیا تھا(دراصل اس غلام کوآپ ﷺ نے آزاد کر دیا تھا غلام ایک اچھا درزی بن گیا اور خوب پیسہ کمایا۔اب اس نے آپ ﷺ کو چند صحابہ کے دعوت کی تھی۔ جب حضرت انسؓ غلا م کی جگہ پہو نچے تو ہر ایک کھانا کھارہا تھا، حضرت انسؓ دعوت میں شریک ہونے کیلئے کہا گیا اور وہ شریک ہو گئے،

سب کوثرید پیش کیا گیا جو جو کدو، سوکھا گوشت اور جو سے بنایا گیا تھا، حضرت انسؓ کومعلوم تھا کہ کدو آپ ﷺ کی مرغوب غذا ہے اس لئے وہ آپ ﷺ کے سامنے کدو کے ٹکڑے جمع کرنے لگے۔

پھر دعوت کے بعد حضرت انسؓ اور رسول اللہ ﷺ اپ ﷺ کے گھر گئے اور حضرت انسؓ نے کھجور کی بالٹی دی، آپ ﷺ وہ کھجوریں خود بھی کھا رہے تھے اور لوگوں میں تقسیم بھی کرر ہے تھے یہاں تک کہ کھجوریں ختم ہو گئیں۔

قرآن کی تلاوت کرنے والے لوگ

۵۰۔حضرت ابو موسیٰ اشعریؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو ایمان والا قرآن پڑھتا ہے اسکی مثال اس نارنگی جیسی ہے جس کی خوشبو شاندار ہو اور جس کا ذائقہ میٹھا ہو، وہ ایمان والا جو قرآن نہ پڑھتا ہو اسکی مثال اس کھجور کی طرح سے ہے جس میں خوشبو نہ ہو لیکن اس کا ذائقہ میٹھا ہو اور وہ منافق یا کافر جو قرآن پڑھتا ہو اکی مثال اس ریحان (تلسی) کی سی ہے جس کی خوشبو اچھی ہوتی ہے لیکن ذائقہ برا ہوتا ہے اور اس منافق کی مثال جو قرآن نہ پڑھتا ہو تلخ سیب کی طرح ہے جس میں کوئی خوشبو نہ ہو اور جس کا ذئقہ بھی برا ہو۔

(کولوسنتھ کڑوا کھیرا یا تلخ سیب کو کہتے ہیں)

ماہواری پریشانی کیلئے رطب کھجور اچھا ہوتا ہے

۵۱۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میری علم کے مطابق رطب کھجور ماہواری پریشانی کیلئے بہت بہتر ہے اور مریضوں کیلئے شہد بہت اچھا ہے۔

میتھی کا بنایا ہوا یخنی کمزور آدمی کیلئے

۵۲۔ایک مرتبہ حضرت سعد بن وقاص مکہ میں بیمار ہو گئے، نبی کریم ﷺ نے ان کی زیارت کی اور ڈاکٹر بلانے کیلئے کہا، حارث بن کلدہ کو بلایا گیا، وہ آیا اور حضرت سعد کو جانچا اور کہا معاملہ خطرناک نہیں ہے اس نے کھجور، جو اور میتھی کا بلا ہو پانی لانے کا مشورہ دیا اور اس کو یخنی کی طرح بنا دیا جائے پھر اس میں شہد ڈال اجائے اور حجرت سعد کو دیا جائے اور اسکو صبح میں کھائیں، حضرت سعد بہتر ہو گئے نبی کریم ﷺ نے حارث کلدہ کے اس نسخہ کو پسند فرمایا۔

۵۳۔حضرت سعدؓ فرماتے ہیں کہ وہ بیمار ہوئے ان کے سینہ میں درد ہوا، رسول اللہ ﷺ نے انکی زیارت کی اور اپنا ہاتھ انکے سینہ پر رکھا تو حضرتسعد نے اپنے میں فوری سکون محسوس کیا آپ نے ان کیلئے دعا کی اور ارشاد فرمایا کہ سعد دل کی پریشانی میں مبتال ہے اور آپ نے مشورہ دیا کہ حارث بن کلدہ کو بلایا جائے اور وہ دوا اس طرح کرے کہ سات مدینہ کے عجوہ کھجور کو گٹھلیوں سمیت کوٹ دے اور اس کے منہ میں رکھ دے

کھجور کے گابہ

عربی جمار اور شھم النخل کہا جاتا ہے اور حدیث میں جمار کہا جاتا ہے یہ کھجور کے درخت سے حاصل کیا جاتا ہے یہ کھجور کے درخت کی جڑ کا ایک حصہ ہوتا ہے اس کا استعمال مندرجہ ذیل چیزوں کیلئے ہوتا ہے

دست

سینہ کا درد

ٹی بی

گلے کا انفیکشن

بلند آواز کیلئے

کھانسی ااور سردی

یہ آنتوں کو مضبوط کرتا ہے جسم کو طاقتور بناتا ہے خون کو صاف رکھتا ہے کڈنی کے سوجن کو کم کرتا ہے عام صحت کو برقرار رکھتا ہے کمزوری دور کرتا ہے زخموں پر بھی اس کو لگایا جا سکتا ہے لیکن پہلے gum کو صاف کر لیا جائے پھر اس کا استعمال کیا جائے۔

کھجور کے مواد

گلوکوز، شوگر، وٹامن اے، وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی، ٹویلو، کلشیم۔ فاسفیٹ، پوٹیشیم، سلفر، سوڈیم، میگنیزیم، کوبالٹ، زینک، فلورین، کاپر، مینگنیز، سیلولوز، فرکٹوز، بایوٹن، اے مینوایسڈ فائبر، کاربوہائیڈریٹ، پانی، فیٹ، آئرن، وغیرہ تازہ کھجور میں پیٹاسن ہارمون ہوتا ہے جو ولادت مین مفید ہوتا ہے اوار رحم مادر کو آرام پہونچاتاہ ے

کھجور کے سائنسی فوائد

ا۔قبض میں مدد کرتا ہے

۲۔تازہ کھجور بچہ کی ولادت میں مفید ہوتا ہے

۳۔اس میں غذائی مقدار بہت ہے

۴۔دماغ کو پروان چڑھاتا ہے

۵۔انتڑیوں کی حرکت کی اصلاح کراتا ہے

۶۔آر بی سی، ہڈی کا گودا اور ہیموگلوبن بناتا ہے اسی طرح خون کی کمی وغیرہ میں مفید ہوتا ہے

۷۔خون کے پی ایچ لیول کو صحیح رکھتا ہے۔

۸۔وزن اور موٹاپا کم کرتا ہے اور بدن کو چھریرا بناتا ہے

۹۔کینسر سے بچاتا ہے

۱۰۔پیشاب کو خوب خارج کرتا ہے۔

۱۱۔ہڈی دانت، بصارت، اور کان کیا عصاب کو مضبوط بناتا ہے

۱۲۔تائرواڈ کے عمل کو کم کرتا ہے ہائی پرتھائی رویڈزم میفید ہوتا ہے

۱۳۔جگر،خشک ہونٹ،خشک جلد، کٹے ہوئے ناخن کیلئے نفع بخش ہے۔

۱۴۔پیشاب کا مثانہ، پیٹ اور آنتوں کو صحیح رکھتا ہے۔

۱۵۔حمل کیلئے بہت اچھا ہے

۱۶۔کڈنی پتھر، دق پتھر، گاؤٹ، بلڈ پریشر اور پائل وغیرہ کیلئے مفید ہے

۱۷۔ہر موسم میں کھایا جاسکتا ہے

۱۸۔ہر بیماری میں کھایا جاسکتا ہے لیکن خیال رہے کہ کم مقدار میں کھایا جائے گا۔

کھجور کے متعلق سائنس اور حدیث

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو کوئی سات عجوہ صبح میں کھالیتا ہے وہ اس دن زہر اور جادو سے محفوظ رہتا ہے نبی کریم ﷺ نے یہ بھی فرمایا'' درختوں میں ایک درخت ہے جو مسلمان کے مشابہ ہوتا ہے (اچھائی میں))اور وہ کھجور کا درخت ہے، ہم مسلمانوں کو اپنی غذا میں اسکو شامل کرنا چاہیئے۔

اللہ نے ہمیں بہت سے اچھے مطعومات سے نوازا ہے جیسا کہ سورہ اعراف آیت نمبر ۱۶۰ میں ارشاد فرمایا اچھے غذاؤں کا استعمال کرو جن کو ہم نے تمہارے لئے فراہم کیا ہے۔

آپ ﷺ مغرب کی نماز سے پہلے چند کھجوروں سے افطار کیا کرتے تھے اگر پکے ہوئے کھجور موجود نہ ہوتے تو اس کے بدلہ میں خشک کھجوروں کا استعمال کرتے تھے، اگر وہ بھی نہ ہوتے تو چند گھونٹ پانی پی لیتے۔

موجودہ سائنس نے یہ ثابت کردیا ہے کہ کھجور صحتمند غذا کا ایک حصہ ہے، اس میں شوگر، فیٹ، پروٹین اور اہم وٹامن ہوتے ہیں، آپ کی جانب سے اسکی بہت ہی زیادہ اہمیت بتائی گئی ہے۔

کھجور میں قدرتی فائبر، قدرتی وٹامن اور دیگر ضروری عناصر بہت ہوتے ہیں اسی طرح یہ کولیسٹرل ترگلیسیر ڈ کو بڑھنے سے روکتا ہے دل کی بیماریوں کو بھی روکتا ہے۔

موجودہ میڈیکل نے واضح کردیا ہے یہ معدہ کے کینسر کو روکنے میں مؤثر ہے، یہ دیگر پھلوں کے مقابلہ میں تنوع میں بڑھا ہوا ہے اس میں تیل، کیلشیم، سلفر، آئرن، پوٹیشیم،، فاسفورس، میگنیز، کاپر، اور میگنیزیم، ہیں۔

دوسرے الفاظ میں ایک کھجور متوازن اور صحتمند غذا کے برابر ہے۔

عرب عام طور سے کھجور کو دودھ اور دہی یا روٹی اور مکھن سے ملاکر ایک میٹھا ڈش بناتے ہیں جس کو وہ حیث کہتے ہیں یہ آپ ﷺ کو پسند تھی۔

یہ ملاوٹ درحقیقت ذہن اور جسم دونوں کیلئے متوازن اور معتدل غذا تیار کرتا ہے، کھجور اور اس کے درخت کا ذکر قرآن میں تقریباً بیس جگہ آیا ہے، اس اسکی اہمیت کا پتہ چلتا ہے، آپ ﷺ نے اچھے مسلمان کا موازنہ کھجور کے درخت سے کیا ہے، فرمایا: ان درختوں میں ایک درخت مسلمان کی طرح ہے اس کے پتے کرتے ہیں۔

حضرت مریم علیہا السلام کو جب دردزہ ہوا تھا تو انہیں کھجور ہی غذا کے طور پر کھانے کا مشورہ دیا گیا تھا کھجور میٹھائیوں کا بادشاہ ہے اور ایک مثالی غذا ہے جو ہضم ہونے میں آسان ہے اس کو کھانے کے آدھا گھنٹہ کے اندر تھکا ہوا جسم قوت کو حاصل کر لیتا ہے، اس کا سبب جسم میں شوگر کی کمی ہوتا ہے اور یہ انسان کو بھوکا بنانے کا سب سے اہم عنصر ہوتا ہے جب جسم کھجوروں کے غذائی جوہر کو جذب کرتا ہے تو بھوک کا احساس ختم ہو جاتا ہے کھجوروں سے روزہ کھولنا بعد میں مزید کھانے سے بچاتا ہے۔

تجربات بتاتے ہیں کہ کھجور میں کچھ محرکات ایسے ہیں جو حمل کی آخری مہینوں میں بچہ دانی کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے، رحم کے کمزور اعضاء کے بازی کو ولادت کے وقت مجبوط بناتا ہے اور ولادت کے بعد خون بہنے کو کم کرتا پہے۔

غذا کے ماہرین کا کہنا ہے جس میں عورتوں کیلئے اور ان کیلئے جو دودھ پلاتے ہیں کھجور سب سے بہترین غذا ہے۔ یہ اس وجہ سے ہے کہ کھجور ایسے عناصر کو شامل ہوتے ہیں جو ماؤوں کے ڈپریشن کو کم کرتا ہے اور ان تمام عناصر کیساتھ جو بچہ کو صحتمند بنانے اور بیماری سے بچانے کی ضرورت ہوتی ہے دودھ کو بڑھاتا ہے۔

آپ ﷺ نے کھجوروں کی اہمیت اور اس کے اثر پر بہت زور دیا ہے نیز انہوں نے کثرت حیض میں کھجور کھانے کا مشورہ دیا ہے، نئے ماہرین غذا نے بچے کی اعصاب کی خرابی میں کھجور کھانے کا مشورہ دیا ہے، آپ ﷺ نے دل کی بیماری میں کھجور کھانے کا مشورہ دیا ہے، موجودہ سائنس نے ثابت کر دیا ہے کھجور کا اثر ہے سانس کی بیماریوں میں۔

سائنس اور تحنیک

تحنیک کا مطلب ہے کھجور یا کوئی میٹھی چیز تھوڑی دیر منہ میں لینا پھر اس کو بچے کے منہ میں رکھنا اور کچھ دیر کیلئے بچ ے کے تالو میں رگڑنا ۔آپ ﷺ ایسا ہی کیا کرتے تھے، یہی سنت ہے جسے ہمیں کرنا چاہئے۔آج کل نومولود بچہ جو یلین ذیابیطس اور گلوکوز کی کمی کو جھیلتا ہے جو دماغ کے خراب ہوانے کا سبب بنتا ہے، اس سنتی طریقہ سے ہم بچے کی بہت سی پریشانیوں کو حل کر سکتے ہیں۔

کھیرا اور کھجور ایک ساتھ استعمال کرنا

کھجور اور کھیرا: کھیرا ٹھنڈا اثر رکھتا ہے اور کھجور اپنے اندر گرمی رکھتا ہے، دونوں کو ملانے سے معتدل ہو جاتا ہے اس حدیث سے ہمکو پتہ چلتا ہے کہ اشیاء کے ٹھڈ ا وار گرم کا اثر کے کھانا چاہئے، کھیرا پھیکا اور بے مزہ ہوتا ہے اور کھجور میٹھا ہوتا ہے جو کھیرے میں بھی میٹھے کا ذائقہ پید ا کر دیتا ہے، دونوں ایک دوسر کے مخالف ہیں اور کھیرا میں پانی بہت زیادہ مقدار میں ہے۔

کھجور کا نیوٹریشنل ویلو

۱۰۰ اگرام کھجور میں ۲۸۲ کیلریز ہوتے ہیں

پانی	10%/20%
مکمل فیٹ ۰٫۴ گرام	صفر فیصد
سیچریٹیڈ فیٹ صفر گرام	صفر فیصد

پالی ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام

مونو ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام

کولیسٹرل صفر ملی گرام	صفر فیصد
سوڈیم ۲ ملی گرام	صفر فیصد
پوٹیشیم ۶۵۶ ملی گرام	۱۸ فیصد
ٹوٹل کاربوہائیڈریٹ ۵۷ گرام	۲۵ فیصد
ڈائٹری فائبر ۸ گرام	۳۲ فیصد
شوگر ۶۳ گرام	
پروٹین ۲٫۴ گرام	۴ فیصد
وٹامن اے	صفر فیصد
وٹامن سی	
کلشیم	۳ فیصد
آئرن	۵ فیصد
وٹامن ڈی	صفر فیصد
وٹامن بی سکس	۱۰ فیصد
میگنیزیم	۱۰ فیصد

کھیرے کا نیوٹریشنل ویلو

۱۰۰ گرام کھیرے میں ۱۶ کیلریز ہوتے ہیں

پانی	۹۶ فیصد
مکمل فیٹ ۰٫۱ گرام	صفر فیصد
سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	صفر فیصد
پالی ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	
مونو ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	
کولیسٹرل صفر ملی گرام	صفر فیصد
سوڈیم ۲ ملی گرام	صفر فیصد

پوٹیشیم ۱۴۷ملی گرام	۴فیصد
ٹوٹل کاربوہائیڈریٹ ۶/۳۳ گرام	۱فیصد
ڈائٹری فائبر ۵/۰گرام	۲فیصد
شوگر ۱/۷گرام	
پروٹین ۶/۰ گرام	۱فیصد
وٹامن اے	۲فیصد
وٹامن سی	۴فیصد
کلشیم	۱فیصد
آئرن	۱فیصد
وٹامن ڈی	صفر فیصد
وٹامن بی سکس	۱۰فیصد
میگنیزیم	۳فیصد

صفحہ نمبر ۱۸ میرے ترجمہ کے اعتبار سے صفحہ نمبر ۳۰ پر گذر گیا ہے وہاں دیکھ لیں

حدیث کا نتیجہ

۱۔تازہ پکے ہوئے کھجور کو تربوز یا خربوزہ کے ساتھ کھانا چاہئے اس لئے کہ ایک دوسرے کو ٹھنڈا کر دیتا ہے اسی طرح مکھن ااور خشک کھجور،کھیرا اور کھجور اور تازہ کچا کھجور اور خشک کھجور کو ایک ساتھ کانا چاہئے۔

۲۔دو قسم کے کھجوروں سے یا کھجور اور کشمش یا ادھ پکے کھجور اور پکے ہوئے کھجور سے نبیذ نہیں بنانا چاہئے کیونکہ اس میں نشہ پیدا ہو جاتا ہے اور وہ شراب بن جاتا ہے،عجوہ کھجور کو صبح کے وقت کھانے سے انسان جادو،نظر بد،دل کی پریشانی،جلد کی بیماری سے محفوظ ہو جاتا ہے کیونکہ یہ جنتی پھل ہے۔

۳۔کھجور کو اگر صبح کے وقت خالی پیٹ نہار منہ کھایا جائے کیڑے کی بیماری،ذہنی تناؤ سے محفوظ رکھتا ہے،گھر میں کھجور ہمیشہ رکھنا چاہئے کیونکہ اسمیں برکت ہے جیسا مسلمان رکھتا ہے،ایک وقت میں ایک سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے،بیماری میں یا بیماری کے فوراً بعد بہت زیادہ نہیں کھانا چاہئے،سات کھجور ایک وقت میں کھانا زیادہ بہتر ہے،نومولود بچہ کو کھجور سے تحنیک کرنا بہترین غذا ہے۔

اس سبق میں ۵۳ حدیثیں ہیں۔

سبق نمبر ۱۱ سنترہ اور نارنگی

سائٹرک پھل کی بہت ساری قسمیں ہیں جیسے نارنگی، لیمو، کھٹا نیبو، میٹھا نیبو، نیبو، مالٹا، فافانس، چکوترا وغیرہ لیمو کی بھی بہت سی قسمیں ہیں کھٹا لیمو، نارنگی وغیرہ، سب کو استعمال کرنا چاہئے لیکن نارنگی کو خاص طور سے یاد رکھنا چاہئے۔

نام

۱۔حدیث میں سنترہ اور نارنگی کو الاترج کہا گیا ہے

۲۔اردو اور ہندی میں سنترہ اور نارنگی کہتے ہیں۔

۳۔انگریزی میں Orange & Citron اورینج اور سیٹرن کہتے ہیں

سائٹرک پھلوں کے متعلق آپ کی ہدایت

سنترہ اور نارنگی اور مسلمان

۱۔حضرت ابوموسیٰ اشعریؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو ایمان والا قرآن پڑھتا ہے اسکی مثال اس نارنگی جیسی ہے جس کی خوشبو شاندار ہو اور جس کا ذائقہ میٹھا ہو، وہ ایمان والا جو قرآن نہ پڑھتا ہو اسکی مثال اس کھجور کی طرح سے ہے جس میں خوشبو نہ ہو لیکن ااس کا ذائقہ میٹھا ہو اور وہ منافق یا کافر جو قرآن پڑھتا ہوا کی مثال اس ریحان (تلسی) کی سی ہے جس کی خوشبو اچھی ہوتی ہے لیکن ذائقہ برا ہوتا ہے اوار اس منافق کی مثال جو قرآن نہ پڑھتا ہو تلخ سیب کی طرح ہے جس میں کوئی خوشبو نہ ہو اور جس کا ذائقہ بھی برا ہو۔

(کولوسنتھ کڑوا کھیرا یا تلخ سیب کو کہتے ہیں)

سنترہ یا نارنگی کے فوائد

۲۔حضرت عبدالرحمٰن بن دلہمؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تمہارے لئے نارنگی مین بہت سارے فوائد ہیں، یہ دل کی بیماری کو کم کرتا ہے اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔

سنترہ یا نارنگی اوار شہد

۳۔حضرت مسروقؓ فرماتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہؓ کو کو کہ وہ احضرت ابن ام مکتومؓ کو نارنگی شہد میں ڈبو کر کھلا رہی ہیں۔

نوٹ:۔حضرت ابن ام مکتوم ایک نابینا صحابی تھے جن کے متعلق سورہ عبس نازل ہوئی ہے

بیمار، اندھا اور لنگڑا کے ساتھ کھانا کھانا

سورہ نور آیت نمبر ۶۱

لیس علی الاعمیٰ حرج ولا علی الاعرج حرج ولا علی المریض حرج

ترجمہ:۔اس میں کوئی حرج کی بات نہیں ہے کہ اندھا، بیمار ااور لنگڑا تمہارے دسترخوان پر کھانا کھائے۔

نارنگی کے مواد

وٹامن سی، لیوولوز، کیلیٹوز، وٹامن بی ون، بی ٹو، روٹین، پیکٹن، ہسٹیڈائن، کولن، ہسپر یڈائن، آرجنن، اسپر یجائن، اسٹیکا

ئیڈرن ۔، پروکسیڈیس،اور بہت سی مفیدانزئم

نارنگی کے سائنسی فوائد

ا۔بواسیر اور بواسیر کے خون میں بہت مفید ہے۔

۲۔چہرے کی رنگت کو بڑھاتا ہے۔

۳۔دل کی دھڑکن کو منظّم کرتا ہے

۴۔یہ جونڈیس اور صفراوی پیچش میں مفید ہے

۵۔جلد کے داغ کوکم کرتا ہے

۶۔جگرکواچھا کرتا ہے

۷۔پیاس کو بجھاتا ہے

۸۔ہاضمہ کے نظام کواچھابناتا ہے

۹۔اس کا خوش ذائقہ جام تیار ہوتا ہے۔

۱۰۔گیس نکالتا ہے۔

۱۱۔سینہ صاف رکھتا ہے

۱۲۔فسادخون کی بیماری میں کام آتا ہےاور ذیابیطس میں مددگار رہوتا ہے۔

نارنگی کے متعلق قرآن وحدیث اور سائنس

سائٹرس فروٹ قرآن وحدیث کے پسندیدہ پھل ہیں ۔ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: اس مومن کی مثال جوقرآن پابندی کے ساتھ پڑھتاہے نارنگی جیسی ہے، اس کی خوشبوبھی اچھی ہوتی ہےاور ذائقہ بھی اچھا ہوتا ہے۔ٹھیک اسی طرح قرآن ایک طاقتور روحانی زندگی بخشتاہے، نارنگی اور سنترہ مومن کوایک طاقتور جسمانی زندگی دے سکتے ہیں، دراصل سائٹرک پھل بہت سے قیمتی غذاؤں سے بھرے ہوتے ہیں،ان میں سب سے اہم وٹامن سی ہوتا ہے۔

وٹامن سی ااپنے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ کیلئے مشہور ہے(اینٹی آکسیڈنٹ ایک طاقتور آکسیجن جوجسم میں پھیل کر کینسر اور دل کی بیماری کو روکتاہے)،

جسم کالجن تیارکرنے کیلئے بھی وٹامن سی کا استعمال کرتا ہے(کالجن ایک چیز ہے جوخلیہ کوایک ساتھ جوڑتا ہےاور یہ شفاء کیلئے لازمی چیز ہے)

بڑے لیمومیں تقریباً۷۵ فیصد وٹامن سی کا USRDA ہوتا ہے،مزید یہ کہ کچھ ایسی چیزیں ہیں جن لقب لیمونن اور لیمونیز ہیں اوران کو پایا گیاہے کہ بہت سی ایسی تبدیلیاہیں جوکینسر کا سبب بنتی ہیں۔

نارنگی کو شاید پوری دنیا میں وٹامن سی کے ذرائع کے طور پر جانا جاتا ہے(USRDA کا ۱۱۷ فیصد) برازیل والوں کے ذریعہ ہسپر یڈائن اس میں پایا جاتا ہے جو پیٹ کے استر کو خراب کئے بغیر سوجن کو ختم کرتا ہے جسکا نام اسپرن ہے(یہ ایک ایلو پیتھک دوا ہے)،
نارنگی لیمونن بھی رکھتا ہے جو مائکل گولڈ جو ہیومن آنکولوجی کے شعبہ میں یونیورسٹی آف وسکانسن میڈیکل اسکول کے پروفیسر اور پی ایچ ڈی ہیں،ان کے مطابق یہ خود تخریبی کیلیئے خلیہ کے کینسر کا سبب بنتا ہے۔

حدیث کا نتیجہ

ا۔ایک مومن جو قرآن کی تلاوت کرتا ہے نارنگی کی طرح سے ہے، یہ دل کی بیماری کو کم کراتا ہے اور دل کو طاقت بخشتا ہے، اس کو شہد کے ساتھ بھی کھایا جاسکتا ہے

سبق نمبر۱۲ بیر

بیر کے درخت اور پھل کی بہت سی قسمیں ہیں جب پہلا پھل ہے، حضرت آدم علیہ السلام جب جنت سے زمین پر آئے تھے تو یہی کھایا تھا۔

نام

ا۔حدیث و قرآن میں اسکو السدر رکھا گیا ہے۔

۲۔ہندی میں اسکو بیر کہا جاتا ہے۔

۳۔بوٹانیکل نام زی زی فس اسپنا کرسٹی، اوار زیزی فس ججب ہے۔

۴۔انگریزی میں (Jujube) ججب ،(lote tree) لوٹ ٹری،(lotus tree) لوٹس ٹری.

بیر قرآن مین

قرآن میں اس کا ذکر چار مرتبہ آیا ہے۔

سورہ سبا	آیت نمبر۱۶
سورہ واقعہ	آیت نمبر ۲۷ تا ۳۳
سورہ نجم	آیت نمبر ۷ تا ۱۲
سورہ نجم	آیت نمبر ۱۶ اور ۱۷

اس کا ذکر زمین کے درخت کے طور پر ہوا ہے اور ایک دوسری جگہ جنت کے درخت کے طور پر بھی اس کا ذکر آیا ہے،

بیر کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

معراج کی رات سدرۃ المنتہیٰ کے پاس

۱۔ نبی کریم ﷺ نے معراج کی رات سدرۃ المنتہیٰ کے پاس بیر کا درخت دیکھا ،اس کے پھل مٹکے کی طرح ہے۔

جنت کا بیر

۲۔حضرت سلیم بن عامرؒ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ ایک شخص نے آپ ﷺ سے معلوم کیا کہ اللہ تعالیٰ نے بیر کے درخت کے بارے میں قرآن میں ذکر کیا ہے اور اس درخت میں کانٹے ہیں جس سے لوگوں کو تکلیف ہوتی ہے، آپ ﷺ نے انہیں یقین دلایا کہ جنت والے بیر کے درکت کے کانٹے نہیں ہونگے اور کانٹوں کی جگہ پھل ہوں گے، ان ۷۲ قسم کے رنگ اوار ذائقے ہونگے اور ہر قسم ایک دوسرے سے جدا ہوگا۔

بیر کے فوائد

۳۔فتح الباری میں مذکور ہے کہ بنی کریم ﷺ ہدایت کی کہ بیر کا کوئی موازنی نہیں کیا جاسکتا اور اس کے تین خصوصی فائدے ہیں، اس کا سایہ ٹھنڈا ہوتا ہے، لوگوں کیلیئے آرام دہ ہوتا ہے اس کا پھل ذائقہ دار ہوتا ہے اسکی خوشبو اچھی ہوتی ہے۔

زمین پر سب سے پہلے کھایا جانے والا پھل آدمؑ کے ذریعہ بیر ہے۔

۴۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: حضرت آدم ﷺ نے زمین پر دیگر پھلوں میں سب سے پہلے اس بیر کے پھل کو کھایا تھا۔

مردہ کو بیر کے پتے سے نہلانا چاہئے

۵۔حجرت ام عطیہؓ فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ کی ایک لڑکی اکا انتقال ہوا تو آپ ﷺ نے ہمیں بتایا کہ انکی لڑکی کو طاق عدد تین یا پانچ یا اگر ضرورت پڑے تو اس سے زیادہ مرتبہ غسل دلایا جائے اور پانیکو بیر کے پتوں میں ابال لیا جائے اسی کو استعمال کیا جایے اور آخر میں کافوریا کوئی خوشبو چھڑک دی جائے پھر ہمیں بتایا جائے۔

۶۔ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ ایک صحابی کا اونٹ سے گرنے کی وجہ سے انتقال ہوگیا، انکی گردن ٹوٹ گئی اور وہ مر گئے ، بنی کریم ﷺ نے انکو پانی اور بیر کے پتوں سے نہلانے کا حکم دیا یہ واقعہ حجۃ الوداع کے موقع پر ہوا۔(بیر کے پتوں سے ابالا ہو پانی استعمال کیا جائے)۔

۷۔حضرت قاسم بن عاصمؓ سے رویت ہے کہ انہوں نے اسلام قبول کیا تو نبی کریم ﷺ نے انکو پانی اور بیر کے پتوں سے غسل کرنے کا حکم دیا۔

اس کے مواد

کاربوہائیڈریٹ، شوگر، فائبر، پروٹین، وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سیون، اے، سی، کلشیم، آئرن، میگنزیم، میگنینیز، فاسفرس، پوٹیشیم، سوڈیم، زنک، سیلینیم، کاپر، وولٹائی آئل، سلفر وغیرہ،

بیر کے سائنسی فوائد[

۱۔آنکھوں کی سوجن خرابی اور بفا کو ختم کرتا ہے اس کا مطلب یہ ہیکہ تھوڑا سا پانی میں دس مرتبہ ابال کر اس کو فلٹر کیا جائے اور جلد یا بال کو

دھولیا جائے۔

۲۔ پھوڑا، موٹاپا اور فرنکل کیلئے اچھا ہے۔

۳۔ اس میں کلشیم، پروٹین، آئرن اور میگنیزیم وغیرہ بہت ہوتا ہے

۴۔ بھوک اور ہضمہ کو بڑھاتا ہے، کھانسی کم کرتا ہے۔

۵۔ نشونما دینے والا اور طاقت بخشنے والا ہے۔

۶۔ تمام معتدل ویلو رکھتا ہے

بیر کے متعلق حدیث وسائنس

۱۔ ہر اسلام قبول کرنے والے کیلئے مشروع ہے کہ پہلے کلمۂ شہادت پڑھے پھر غسل کرے، جیسا کہ بہت سی حدیثوں سے پتہ چلتا ہے، قاسم بن عاصم سے روایت ہے کہ جب انہوں نے اسلام قبول کرنا چاہا تو آپ ﷺ نے انہیں پانی اور بیر کے ذریعہ غسل کرنے کا حکم دیا اور اسی طرح مردہ کے متعلق حکم دیا، کیونکہ یہ صابن کی طرح قدرتی صاف کرنے کا کیمیکل رکھتا ہے (یعنی اسپانس، ٹانس، اینٹی بیکٹیریل ایجنٹ اور الکلائیڈ)

۲۔ بیر مردہ جسم کو دھونے کیلئے

ایک بالٹی پانی میں ایک کپ بیر کا پاؤڈر رکھنا چاہئے او ااراستعمال سے پہلے اس کو جھاگ دار بنالینا چاہئے۔

۳۔ بال اور جسم کیلئے بیر: ایک کپ گرم پانی کیلئے زیادہ سے زیادہ بیر کا ایک چمچہ پاؤڈر لینا چاہئے، اسکو صابن کی جھگ کی طرح جھاگ دار بنانے کیلئے انگلیوں میں خوب رگڑانا چاہئے اور اس سے بال دھونا چاہئے اور بقیہ جسم دھونے تک کچھ دیر اس کو بال میں چھوڑ دینا چاہئے پھر مکمل کھنگال لینا چاہئے۔ ایک دھونے کے بعد بال انشاء اللہ چمکدار اور جسیم ہو جائے گا۔

حدیث کا نتیجہ

بیر کے پتوں سے ابالے ہوئے پانی سے مدہ کو نہلانا چاہئے، آدمؑ نے زمین پر سب سے پہلے اسی کو کھایا، اسکا درخت اور پھل سب مفید ہے، جنت میں بیر بہتر قسم کے رنگ اور ذائقہ کا ہوگا اور کوئی کانٹا نہیں ہوگا۔

اس سبق میں سات حدیثیں ہیں۔

تمت

سبزیات

سبق نمبر ۱۳ لہسن

نام

قرآن میں فوم کہا گیا ہے

حدیث میں ثوم کہا گیا ہے

عربی میں ثوم اور فوم کہا جاتا ہے

ہندی اور اردو میں اور سنسکرت میں لہسن کہا جاتا ہے

بیکٹونکل نام ایلیم ساٹیوم ہے

فیملی اسکی لیلی اے سی ہے

گندنا کو الکراث کہا جاتا ہے

قرآن میں اس کا ذکر

سورہ بقرہ آیت نمبر ۶۱

واذ قلتم یا موسیٰ لن نصبر علیٰ طعام واحد فادع لنا ربک یخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلہا وقثائہا وفومہا وعدسہا وبصلہا۔

ترجمہ:۔ یاد کرو اس وقت کو جب تم نے کہا: اے موسیٰ ہم ایک ہی قسم کے کھانا پر صبر نہیں کر سکتے لہذا اپنے رب سے دعا کیجئے کہ اللہ ہمارے لئے وہ نکالے جو زمین سے اگتی ہے جیسے کھیرا ککڑی، لہسن، دال اور پیاز۔

نوٹ:۔(leek) کراث جو پیاز اور لہسن کی قسم سے ہے۔

لہسن کے متعلق آپ کی ہدایت

لہسن کی بو کی ناپسندیدگی اور اسکو کھا کر مسجد کے قریب آنے کی ممانعت

۱۔آپ ﷺ نے لوگوں کو لہسن کھنے کے بعد مسجد میں یا مسجد کے قریب آنے سے منع فرمایا۔

۲۔حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ فرمایا: وہ لوگ جو پیاز یا لہسن کھاتے ہیں وہ مسجد سے دور رہیں یا مسجد میں آنا ان کیلئے منع

ہے،(کیونکہ اس میں بدبو ہوتی ہے جس سے دوسروں کو تکلیف ہوتی ہے)

۳۔حضرت جابر بن سمرہؓ سے روایت ہے کہ جب کبھی نبی ﷺ کیلئے کھانا آتا تو حضرت ابوایوب آپ ﷺ کے ساتھ ہوتے ،آپ ﷺ کھایا کرتے اور باقی مجھے دے دیتے ایک دن ایک ڈش آیا جس سے نبی کریم ﷺ نے بالکل نہیں کھایا کیونکہ اس میں لہسن تھا تو حضرت ابوایوب انصاریؓ نے معلوم کیا: کیا لہسن حرام ہے؟ آپ نے جواب دیا: نہیں! لیکن میں اس کی بو کو ناپسند کرتا ہوں۔

۴۔حضرت ابو ہریرۃؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جو کوئی پیاز کھائے اسے ہماری مسجد کے قریب نہیں آنا چاہئے اور پیاز کی بو سے ہمیں تکلیف نہ پہونچائے۔

۵۔عبدالعزیز سے راویت ہے کہ حضرت انسؓ سے پوچھا گیا: لہسن کے بارے میں آپ نے نبی کریم ﷺ سے کیا سنا ہے؟ انہوں نے جواب دیا جو کوئی پیاز کھائے اسے ہماری مسجد کے قریب نہیں آنا چاہئے۔

۶۔ابن شعیب بیان کرتے ہیں کہ حضرت انسؓ سے پوچھا گیا: لہسن کے بارے میں آپ نے نبی کریم ﷺ سے کیا سنا ہے؟ انہوں نے جواب دیا جو کوئی پیاز کھائے اسے ہماری مسجد کے قریب نہیں آنا چاہئے۔

۷۔حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ لہسن اور پیاز کا ذکر آپ ﷺ کے سامنے ذکر کیا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا: ''اس میں سب سے زیادہ تکلیف دہ لہسن ہے'' کیا آپ اسکو حرام کرتے ہیں؟ آپ ﷺ نے جواب دیا: اسے کو کھاؤ لیکن جو اسے کھائے اسے چاہئے مسجد اس وقت تک نہ آئے جب تک اسکی بدبو ختم نہ ہو جائے۔

۸۔ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ جنگ خیبر کے دوران نبی کریم ﷺ نے فرمایا: جو بھی لہسن کھایا ہے وہ مسجد کے قریب نہ آئے۔

۹۔جابر بن عبداللہؓ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: جو اس پودے (لہسن) سے کھائے ، جو کوئی پیاز اور کراث کھائے اسے چاہئے کہ وہ مسجد کے قریب نہ آئے کیونکہ فرشتوں کو ان جیسی چیزوں سے تکلیف پہونچتی ہے جیسے بنی آدم کو پہونچتی ہے۔

۱۰۔حضرت جابر سے رویت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو کوئی لہسن کھائے پھر اسی جملہ کو دہرایا، پیاز اور کراث اسے ہماری مسجد کے قریب مت آنے دو۔

۱۱۔ابن عمرؓ نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو کوئی اس پودے سے کھائے اسے چاہئے مسجد اس وقت تک نہ آئے جب تک اسکی بدبو ختم نہ ہو جائے۔

۱۲۔حضرت ام ایوبؓ فرماتی ہیں کہ میں نے آپ ﷺ کیلئے ایک ڈش تیار کیا جس میں بہت ساری سبزیاں تھیں جیسے لہسن وغیرہ، آپ ﷺ نے اسے نہیں کھایا اور فرمایا میں نہیں چاہتا ہوں کہ میرے منہ سے بدبو آئے اور لوگ مجھ سے نفرت کریں۔

لوگوں کی جماعت اور لہسن

۱۳۔جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو کوئی لہسن یا پیاز کھایا ہو وہ ہم سے دور رہے اور گھر میں ہی رہے، ابن وہاب کہتے ہیں ایک مرتبہ سبزیوں سے بھرا ہوا ایک پلیٹ آپ ﷺ کی خدمت میں جنگ بدر کے موقع پر پیش کیا گیا، اس سے بو آنے

کی وجہ سے آپ ﷺ نے اس کھانے کے متعلق پوچھا اور معلوم کیا کہ کون کون سی سبزیاں اس میں ڈالی گئی ہیں، پھر آپ نے کہا اسے قریب کرو، اسے قریب لایا گیا، جب آپ نے اس ے دیکھا تو کھانا ناپسند کیا اور صحابہ سے کہا، تم لوگ کھالو کیونکہ میں اسے لوگوں سے (فرشتوں) بات کرتا ہوں جس سے تم لوگ بات نہیں کرتے ہو۔

۱۴۔جابرؓ سے روایت ہے کہ ایک جماعت آپ ﷺ کے پاس آئی، ان میں سے کسی کے منہ سے کراث کی بو آرہی تھی، آپ نے فرمایا: کیا میں نے تم لوگوں کو ان سبزیوں کے کھانے سے منع نہیں فرمایا؟ فرشتوں کو اس سے تکلیف ہوتی ہے جس سے انسانوں کو تکلیف ہوتی ہے۔

کچے لہسن اور پیاز اور ان کی بو

۱۵۔عطاء سے روایت ہے کہ انہوں نے جابر بن عبداللہؓ سے سنا وہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو کوئی اس پودے کو (لہسن) کھاتا ہے اس ے مسجد سے دور رہنا چاہیئے، میں نے کہا: اس کا کیا مطلب ہے؟ انہوں نے جواب دیا، میں سمجھتا ہوں کہ اسکا مطلب صرف کچا لہسن ہے،۔

۱۶۔حضرت معاویہ بن قراۂ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے دو پودوں سے منع فرمایا اور یہ کہا جو اسے کھائے اسے مسجد کے قریب نہیں آنا چاہیئے، اگر انکو کھانا ضروری ہی ہو تو ان کو پکا کر کھاؤ۔

۱۷۔شریک بن حنبل سے رویت ہیکہ حضرت علیؓ نے فرمایا: کچا لہسن کھانا اچھی بات نہیں الا یہ کہ اسکو پکا لیا جائے۔

۱۸۔حضرت معدان بن ابی طلحہ یعمرؒ سے روایت ہے کہ ایک متبہ حضرت عمر بن خطابؓ نے جمعہ کے دن خطبہ میں فرمایا: اگر تم لہسن اور پیاز کھانا چاہو تو اسے پہلے پکا لیا کرو۔یعنی کچا کھانے اور لوگوں میں آنے سے بچنا چاہیئے کیونکہ پھر سانس لیتے وقت منہ سے بدبو آتی ہے۔

۱۹۔شریک بن حنبل سے رویت ہیکہ حضرت علیؓ نے فرمایا: کچا لہسن کھانے سے منع کیا گیا ہے الا یہ کہ اسکو پکا لیا جائے۔

اس کے مواد

کاربوہائیڈریٹ، شوگر، فائبر، پروٹین، وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سیون۔سی، کلشیم، آئرن۔میگنیزیم، مینگنیز، فاسفر، پوٹیشیم، سوڈیم، زنک، سیلینیم، وولٹائل، آیل اور سلفر وغیرہ۔

لہسن کے سائنسی فوائد

۱۔ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

۲۔گٹھیا، کیڑا والی بیماری، برونکائٹس، استھما، ٹی بی، پھیپھڑا انفیکشن، پیٹ انفیکشن میں مفید ہے کھانسی کو کم کرتا ہے، ہاضمہ کو درست کرتا ہے اور کان می بیماری کیلیئے بہت ہی غیر معمولی ہے۔

۳۔اگر نمک کے ساتھ استعمال کیا جائے تو درد، گیس، ہسٹریا، سائٹکا، فالج، گاؤٹ اور دیگر بیماریوں میں مفید ہے۔

۴۔سب سے اچھا استعمال کھانے میں پکا کر ہے۔

۵۔اس کے عرق کو زخم، ناسور، اور پھوڑے پر لگایا جاسکتا ہے۔
۶۔یہ کولیسٹرل۔ایل ڈی ایل، ٹریگلیشرائڈ، کو کمکرتا ہے اس میں قدرتی سلفر ہوتے ہیں جس سے جسم میٹابولزم کیلئے مخلوط ینزایم تیار کرتا ہے۔
۷۔اسٹفی لوکس، ای کولی اور بہت سے بیکٹیریل انفیکشن کیلئے اچھا ہے۔
۸۔اس میں انٹی بیکٹیریل پراپرتیز ہیں۔

طریقۂ استعمال
ا۔کولیسٹرل اور ٹریگلسرائیڈ کو کمکرنے کیلئے دو سے تین لہسن کے ٹکڑے کو اکھائیے ی اچار یا اسکی چٹنی بنا کر استعمال کیجئے (کم مقدار میں کھانا چاہئے)
۲۔پکانے میں اس کو استعمال کی اجاسکتا ہے
۳۔سرد موسم مین تازہ لہسن اپنے ہتوں کے ساتھ اچھا ہتا ہے اور بھی اس کے دوسرے فوائد ہیں
۴۔سرد موسم میں یا سرد علاقہ میں نفع بخش ہے، لیکن معتدل استعمال کرنا چاہئے۔
۵۔اگر زیادہ استعمال کی جائے تو جنسی خواہش کیلئے بہت برا ہے۔
۶۔کچا لہسن کھانے کے بعد کعئی بھی خوشبودار چیز کھالینا چاہئے تا کہ اس کی بو دوسرے لوگوں کیلئے اذیت کا سبب نہ بنے۔
۷۔کان کے انفیکشن کیلئے استعمال کی اجاسکتا ہے لہسن کا تین ٹکڑا لو اور کسی قسم کا تیل لو ہلکی آنچ پر دونوں کو گرم کرو یہاں تک کہ لہسن کالا ہوجائے پھر اسکو چھان لو اور کان میں ہلکا گرم دن میں دو یا تین مرتبہ ڈال لو۔
۸۔ہر قسم کے زخموں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
۹۔میڈیکل استعمال کیلئے ایک ٹکڑا بہت اچھا ہے۔
۱۰۔ٹھنڈی کے موسم میں صبح صبح کھانا چاہئے۔
لہسن کی اقسام
لہسن کی بہت سی اقسام دستیاب ہیں
ا۔لہسن میں بہت سارے اجزء ہوتے ہیں یہ پکانے کے مقصد کیلئے اچھا ہوتا ہے اور لہسن کا اکیلا جزء میڈیکل استعمال کیلئے بہتر ہوتا ہے
مخالف اشارات
ا۔اس کو پیچش اور خون کے بہنے کی بیماری میں استعمال نہیں کرنا چاہئے، نماز کے اوقات میں بھی نہیں کھانا چاہئے، اور جنسی کمزوری میں اسکو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

لہسن کے متعلق سائنس اور حدیث

ا۔آپ ﷺ کے زمانہ میں بیشتر لوگ غریب تھے،عرب میں بہت زیادہ سبزیاں نہیں اگتی تھیں، دنیا کے دوسرے حصوں سے ہر وقت سبزیاں دستیاب نہیں تھیں اس لئے لوگ کچا پیاز خوب کھاتے تھے اور ہم سب جانتے ہیں اسکی وجہ سے سانس لیتے وقت اس سے بہت بد بو آتی ہے جس سے دوسرے لوگوں کو پریشانی ہوتی ہے اسی لئے آپ ﷺ نے کچا پیاز کھانے سے سختی سے منع فرمایا ہیلیکن پکے ہوئے کھانے میں اس کو کھانے کی اجازت ہے۔اس کی بو کے ساتھ مسجد یا مسجد کے قریب آنے سے منع کیا گیا ہے کیونکہ وہاں فرشتے ہوتے ہیں جنو اسکی بو سے تکلیف ہوتی ہے،اس سے یہ اصول نکلتا ہے کہ تمام بد بودار چیزوں کو کھانے سے گریز کرنا چاہئے اور مسجد کے قریب نہیں آنا چاہئے ،اکثر لوگ اسکی بو کے ساتھ مسجد میں آیا کرتے تھے ہوسکتا ہے کہ بھوک مٹانے لئے بہت زیادہ مقدار میں کھالیا ہو اور یہ مشاہد کی چیز ہے کہ اگر کچا پیاز زیادہ مقدار میں کھالیا جائے تو بہت بری بو آتی ہے اور بہت دیر تک باقی رہتی ہے اور پسینہ میں بھی اس کا اثر ظاہر ہوتا ہے جو خود ایک بد بودار چیز ہے نیز یہ کہ یہ غیر مطلوبہ زیادہ گیس کے نکلنے کا سبب بنتا ہے اور اگر اس کا دھما کہ عام لوگوں میں ہو تو یہ بھی لوگوں کیلئے تلیف دہ ہوتی ہے۔

۲۔آج کل کوئی بھی پیٹبھر کے لہسن کھاتا نہیں ہے کیونکہ ہمارے پاس بہت سی قسم کی سبزیاں ہر موسم میں دستیاب ہیں، اس طرح لہسن کھانا نہیں بلکہ کھانے کا ایک جزء رہ جاتا ہے اگرچہ اسکے طبی فوایدکو نظر انداز نہیں کی اجاسکتا ۔

منفی اثرات اور ویش سائنس

لہسن کو بد بو پیدا کرنے ک اسبب کے طور پر جانا جاتا ہے نیز یہ کہ تیز بو والا پشینہ کا بھی سبب بنتا ہے جو ایلی میتھل سلفائڈ کا سبب بنتا ہے (اے ایم ایس) ایک اڑ جانے والی موئع چیز ہے جو میٹابولزم کے درمیان خون میں پگھل جاتا ہے،خون سے یہ پھیپھڑے تک پہو نچتا ہے او ریہاں سے منہ تک پہو نچتا ہے اور بد بو کا سبب بنتا ہے اور اسی چرح جلد تک پہو نچتی ہے اا ور جلد مساموں سے پسینہ کے ذریعہ باہر نکلتی ہے اگر اسکو زیادہ کھالیا جائے تو لہسن کے الرجی کا شکار ہو سکتے ہیں اور کچھ ایلیم کا، علامات تکلیف دہ انتڑیوں، پیچش،، منہ اور گلے کے ناسور اوار متلی، سانس کی تکلیف اور کمیاب حالتوں میں تیور گراہتا کو شامل ہوتے ہیں،لہسن کے حساس مریض روزانہ مثبت ٹیسٹ دکھاتے ہیں کیونکہ اسمیں ڈسل فائڈ، ایلی پروپیل ڈیسلفائڈ، ایلیمر کیپٹن، اور الی سن، سب ہیں۔

حدیث کا نتیجہ

مسجد میں یا عوام میں ان سبزیوں کو کھا کر نہیں آنا چاہئے جن کو کھانے کے بعد منہ سے بد بو آتی ہے، ہم انکو پکا کرا کھا سکتے ہیں اور بد بو ہمارے منہ سے نہیں آئے گا، آپ ﷺ بو کو پسند نہیں فرماتے تھے خصوصاً جو منہ سے آئے کیونکہ فرشتے ان پاس پیغامات اور قرآنی آیتیں لیکر آتے تھے، اور فرشتے اس بو سے پریشان ہوترے تھے جس انسان پریشان ہوتا ہے۔

اس بسق میں ۱۹ حدیثیں ہیں

سبق نمبر ۱۴ پیاز

قرآن،حدیث اور عربی میں البصل کہا جاتا ہے

لاطینی میں ایلیم سیپالن کہا جاتا ہے

فیملی اسکی لیلی اے سیس ہے

اردو اور ہندی پیاز کہا جاتا ہے

لیک کو کراث کہا جاتا ہے

پیاز قرآن میں

سورہ بقرہ آیت نمبر ۶۱ میں اس کا ذکر لہسن والے سبق میں آچکا ہے جس می موسیٰ کے متبعین نے من اور سلویٰ کے بجائے سبزیوں کا مطالبہ کی اتھا۔

پیاز کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

آپ ﷺ کا آخری کھانا پیاز تھا

ا۔حضرت عائشہؓ سے ابن زید نے پیاز کے متعلق سوال کیا تو حضرت عائشہ نے بتایا کہ آپ ﷺ نے سب سے آخر میں جو چیز کھائی تھی وہ پیاز تھی۔

کچے پیاز کی بو کی ناپسندیدگی اور مسجد میں آنے کی ممانعت

۲۔ جابر بن عبداللہؓ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: جو کوئی اس پودے (لہسن) سے کھائے ،کبھی فرمایا: جو کوئی پیاز اور کراث کھائے اسے چاہیئے کہ وہ مسجد کے قریب نہ آئے کیونکہ فرشتوں کو ان جیسی چیزوں سے تکلیف پہونچتی ہے جیسے بنی آدم کو پہونچتی ہے۔

۳۔حضرت ابوسعید خدریؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے پیاز کھانے کو ناپسند کیا۔

۴۔ جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو کوئی لہسن یا پیاز کھایا ہو وہ ہم سے دور رہے اور گھر میں ہی رہے، ابن وہاب کہتے ہیں ایک مرتبہ سبزیوں سے بھرا ہوا ایک پلیٹ آپ ﷺ کی خدمت میں جنگ بدر کے موقع پر پیش کیا گیا، اس سے بو آنے کی وجہ سے آپ ﷺ نے اس کھانے کے متعلق پوچھا اور معلوم کیا کہ کون کون سی سبزیاں اس میں ڈالی گئی ہیں، پھر آپ نے کہا اسے قریب کرو، اسے قریب لایا گیا، جب آپ نے اس ے دیکھا تو کھانا ناپسند کیا اور صحابہ سے کہا، تم لوگ کھالو کیونکہ میں اسے لوگوں سے (فرشتوں) بات کرتا ہوں جس سے تم لوگ بات نہیں کرتے ہو۔

پکے ہوئے لہسن اور پیاز کو کھانے کی اجازت ہے

۵۔رسول اللہ ﷺ نے کھانے میں پکے ہوئے لہسن اور پیاز کو کھانے کی اجازت دی ہے۔

۶۔حضرت عقبہ بن عامر الجہنیؓ فرماتے ہیں کہ بنی کریم ﷺ نے فرمایا: پیاز مت کھایا کرو پھر ہلکی آواز میں فرمایا: ''کچا''

۷۔حضرت معاویہ بن قراءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے دو پودوں (لہسن اور پیاز) سے منع فرمایا اور یہ کہا جو اسے کھائے اسے مسجد کے قریب نہیں آنا چاہیئے، اگر انکو کھانا ضروری ہی ہو تو ان کو پکا کر کھاؤ۔

۸۔حضرت معدان بن ابی طلحہ یعمرؒ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ حضرت عمر بن خطابؓ نے جمعہ کے دن خطبہ میں فرمایا: اگر تمہیں لہسن اور پیاز کھانا چاہو تو اسے پہلے پکا لیا کرو۔یعنی کچا کھانے اور لوگوں میں آنے سے بچنا چاہیئے کیونکہ پھر سانس لیتے وقت منہ سے بد بو آتی ہے۔

اس کے مواد

کاربو ہائڈریٹ، شوگر، فائبر، پروٹین۔ وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی ۵۔ بی ۷، سی، کلشیم، آئرن، میگنیزیم، مینگنیز، فاسفر، پوٹیشیم، سوڈیم، زنک، سیلینیم، وولٹائل، آیل اور سلفر وغیرہ۔

پیاز کے سائنسی فوائد

ہاضمہ کو مضبوط کرتا ہے، نطفہ کے مصنوعات کو بڑھاتا ہے بلغم ختم کرتا ہے، پیٹ کو صاف کرتا ہے کولیسٹرل اور ٹریگیشر ائڈ کو کم کرتا ہے۔

۲۔جونڈس، کھانسی اور سردی میں مفید ہوتا ہے۔

۳۔لوکل اپلیکیشن، بال گرنے، مسہ، سفید نشان میں مفید ہوتا ہے اس جوس نمک کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

۴۔اس کی بو دورہ، متلی اور قے میں مفید ہے۔

۵۔اس کا عرق سائنس کیلئے ناک میں ڈالنا چاہیئے (دو سے تین قطرہ)۔

۶ کچا کھانے سے بچنا چاہیئے۔

۷۔زیادہ پیاز کھابے سے درد، یادداشت کی کمزوری، ااور غلطی کا سبب بنتا ہے نیز چہرے کا رنگ کالا کرتا ہے، خصوصاً کچا والا۔

۸۔مسہ میں پیاز کا عرق اور نمک کو ملا کر اس مل لیجئے۔

منفی اثرات۔

۱۔اس کو پیچش اور خون کے بہنے کی بیماری میں استعمال نہیں کرنا چاہیئے، نماز کے اوقات میں بھی نہیں کھانا چاہیئے، اور جنسی کمزوری میں اسکو استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

پیاز کے متعلق سائنس اور حدیث

۱۔آپ ﷺ کے زمانہ میں بیشتر لوگ غریب تھے، عرب میں بہت زیادہ سبزیاں نہیں اگتی تھیں، دنیا کے دوسرے حصوں سے ہر وقت سبزیاں دستیاب نہیں تھیں اس لئے لوگ کچا پیاز خوب کھاتے تھے اور ہم سب جانتے ہیں اسکی وجہ سے سانس لیتے وقت اس سے بہت بد بو آتی ہے جس سے دوسرے لوگوں کو پریشانی ہوتی ہے اسی لئے آپ ﷺ نے کچا پیاز کھانے سے سختی سے منع فرمایا ہےلیکن پکے ہوئے کھانے میں اس

کو کھانے کی اجازت ہے۔اس کی بو کے ساتھ مسجد یا مسجد کے قریب آنے سے منع کیا گیا ہے کیونکہ وہاں فرشتے ہوتے ہیں جنو اسکی بو سے تکلیف ہوتی ہے، اس سے یہ اصول نکلتا ہے کہ تمام بدبودار چیزوں کو کھانے سے گریز کرنا چاہئے اور مسجد کے قریب نہیں آنا چاہئے ،اکثر لوگ اسکی بو کے ساتھ مسجد میں آیا کرتے تھے ہوسکتا ہے کہ بھوک مٹانے لئے بہت زیادہ مقدار میں کھالیا ہو اور یہ مشاہد کی چیز ہے کہ اگر کچا پیاز زیادہ مقدار میں کھالیا جائے تو بہت بری بو آتی ہے اور بہت دیر تک باقی رہتی ہے اور پسینہ میں بھی اس کا اثر ظاہر ہوتا ہے جو خود ایک بدبودار چیز ہے نیز یہ کہ یہ غیر مطلوبہ زیادہ گیس کے نکلنے کا سبب بنتا ہے اور اگر اس کا دھما کہ عام لوگوں میں ہو تو یہ بھی لوگوں کیلئے تکلیف دہ ہوتی ہے۔

۲۔آج کل کوئی بھی پیٹ بھر کے پیاز کھاتا نہیں ہے کیونکہ ہمارے پاس بہت سی قسم کی سبزیاں ہر موسم میں دستیاب ہیں،اس طرح پیاز کھانا نہیں بلکہ کھانے کا ایک جزء رہ جاتا ہے اگر چہ اسکے طبی فوائد کو نظر انداز نہیں کی اجاسکتا ۔

منفی اثرات اور ویش سائنس

اگر کوئی بہت زیادہ کچا پیاز استعمال کرے گا اور پیاز کو زیادہ ہاتھ میں رکھے گا (کام کرے گا) تو وہ الرجی کے ردعمل کا شکار ہو جائے گا،جس کی علامات ڈرمیٹیز ،زیادہ کھجلاہٹ ،رائنو کنجنکٹیویٹی،دھندلا نظر آنا برونچیل استھما،پسینہ آنا ورتیور گراہتا ہے۔

ٹاکسی سٹی سبب بنتا ہے سلفہکسی ڈلیس کا جو کچا پیاز میں ہوتا ہے پیاز کھانا خون کی کمی کا سبب بنتا ہے اس سے سرخون کے خلیہ خراب ہو جاتے ہیں

حدیث کا نتیجہ

مسجد میں یا عوام میں ان سبزیوں کو کھا کر نہیں آنا چاہئے جن کو کھانے کے بعد منہ سے بدبو آتی ہے،ہم انکو پکا کرا کھا سکتے ہیں اور بدبو ہمارے منہ سے نہیں آئے گا،آپ ﷺ بو کو پسند نہیں فرماتے تھے خصوصاً جو منہ سے آئے کیونکہ فرشتے ان پاس پیغامات اور قرآنی آیتیں لیکر آتے تھے،اور فرشتے اس بو سے پریشان ہوتے تھے جس سے انسان پریشان ہوتا ہے۔

اس بسق میں ۸ حدیثیں ہیں

سبق نمبر ۱۵ ادرک

قرآن وحدث میں اسے زنجبیل کہا گیا ہے

عربی میں بھی زنجبیل کہا جاتا ہے

انگریزی میں اسکو گنجر کہا جاتا ہے

ہندی اور اردو میں ادرک کہتے ہیں

گجرات میں اسکوادو کہتے ہیں

سنسکرت میں ادا کہلاتا ہے

ادرک قرآن میں

سورہ دہر آیت نمبر ۱۷ اس ذکر ہے کہ اللہ والوں کو زنجبیل تیار کردہ ایک عمدہ چیز دی جائیگی جنت میں۔

ادرک کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

ادرک ہدیہ کے طور پر

۱۔حضرت ابوسعید خدریؓ فرماتے ہیں کہ روم کا بادشاہ بزنطین نے آپ ﷺ کیلیئے ادرک کا اچار ہدیہ کے طور پر بھیجا، آپ نے اچار کو قبول کر لیا ورتھوڑا تھوڑا سب کو دیا، ابوسعید کو بھی تھوڑا سا ملا۔

استعمال ہونے والا اجزء

جڑ

طریقہ استعمال

۱۔غذا میں، اچار میں

۲۔چائے، یخنی، اوارڈش میں

۳۔دودھ میں

۴۔چٹنی، میٹھا، سرکہ اور سوپ میں

۵۔ادرک کا سوکھا پاوڈر بھی استعمال ہوتا ہے

۶۔کولیسٹرل کم کرنے کیلیئے اسکا عرق شہد کے ساتھ اوار سیب کے عرق کے ساتھ استعمال ہوتا ہے

۷۔لیکن کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیئے

۸۔درد، علقہ اور صدمہ مین اس کا پیسٹ کا استعمال ہوتا ہے

۹۔ادرک کا سوکھا پاوڈر پھلوں میں ڈالا جاتا ہے اور سردی کے موسم مین کھانسی اور سردی مین استعمال ہوتا ہے۔

اس کے مواد

کاربو ہائڈریٹ، شوگر، فائبر، پروٹین۔ وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی ۵۔ بی ۷، سی، کلشیم، آئرن، میگنیزیم، مینگنیز، فاسفر، پوٹیشیم، سوڈیم، زنک، سیلینیم، وولٹائل، آیل اور سلفر وغیرہ۔

ادرک کے سائنسی فوائد

۱۔ہاضمہ کو بڑھاتا ہے

۲۔سردی، کھانسی، بخار، انفیکشن۔ گلے کا انفیکشن، سینس، آنکھ کی بیماری میں مفید ہے

۳۔جنسی خواہشات کو بڑھاتا ہے اور نطفہ کی پیدائش میں آضافہ کرتا ہے۔

۴۔کولیسٹرل اورٹریگلیسر ائڈ کوکم کرتا ہے

۵۔پیشاب خارج کرتا ہے اور پیٹ کے درد کوکم کرتا ہے

٦۔برونکائٹ میں مفید ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔

۷۔پیٹ کی بیماری ختم کرتا ہے۔

۸۔جسمکو مضبوط اور پاکیزہ بناتا ہے۔

۹۔ماہواری کی ترتیب کومنظم کرتا ہے۔

۱۰۔کھانے میں ذائقہ بڑھاتا ہے۔

۱۱۔گلے کی ہڈی کیلیئے مفید ہے۔

۱۲۔سردی کے موسم میں اس کا استعمال اچھا ہے۔

ادرک کے متعلق سائنس اورحدیث

۱۔قرآن ذکر کرتا ہے کہ ادرک جنت کے مشروبات میں سے ایک ہے، ماڈرن نام ٗجنجر (Ginger) عربی زبان کی اصل ’’زندشبیل‘‘ سے آیا ہے اورصدیاں گذرگیئیں، ادرک سے حیران کن اور کرشماتی شفاء کا نکشاف ہوا ہے، اسکوعلاج کیلیئے سب سے بہتر جانا جاتا ہے اور یہ بد ہضمی کیلیئے ایک عام دوا ہے، یہ ہاضمہ اور میٹابولزم کواچھا کرتا ہے، جوہضم کرنے والے جلتے ہوئے گرم ٹاکسن کو بڑھاتا ہے کولیسٹرل کوکم کرتا ہے اورختم کرتا ہے اسی طرح میٹابولزم کوختم کرتا ہے۔

۲۔اس میں خاص انزائم ہوتے ہیں جوغذا میں پروٹین کومتحرک بناتی ہیں اسی طرح ہاضمہ کے عمل میں مددگار ثابت ہوتا ہے اوار اینٹھن کوختم کرتا ہے، اس سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ یونانی کیوں کھانے کے بعد ادرک کھاتے تھے، قبض میں بھی یہ بہت مفید ہے،

۳۔متلی اور قے دوران سفر پریشانی کا باعث ہوجاتا ہے، دوران حمل صبح کی پریشانی، ان میں اور کیموتھراپی مین ادرک میں عالاج ہے، یہ آنتوں کے ٹکڑے کوآرام سمون پہونچانے کے طور پر جانا جاتا ہے گیس کے دباؤ کی علامات کوکم کرتا ہے۔

۴۔مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ یہ انٹی ایمیٹک ہے (قے کو روکنے والا) ڈرمیمائن کے خلاف استعمال کیا جاتا ہے اس کا بہت زیادہ عام استعمال منہ پیٹ چلنے کے وقت ہوتا ہے یہ صرف ڈرگ کے مقابلہ میں مؤثر ہی نہیں بلکہ اس کے مقابلہ میں اس میں سائڈ ایفیکٹ نہیں ہوتا امریکن کینسر سوسائٹی کے مطابق ادرک کینسر کے علاج میں کارگر ہے ٹیومر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

۵۔اس کی بواور ذائقہ زنگرون، شوگل، گنجیر ل، وولٹائل آیل کے مکچر کا سبب بنتا ہے جوجوایک تازہ کے وزن سے ایک سے تین فیصد تک نکلتا ہے۔

جانوروں میں گنجیر ل جوگیس کی موٹی لیٹی کو بڑھاتا ہے اسمیں انلگیسک، سڈیٹو، انٹی پریٹک، ورانٹی بیکٹیریل کے مادہ ہوتے ہیں، وٹرو گنجیرل میں کینسر کے زیادہ خلیہ کوبڑھنے سے روکتا ہے۔

ا۔ہائیڈروکسی۳میتھوکسی فینی ،،ہائیڈروکسی ڈیکینن ادرک میں بہت ہوتے ہیں۔

دماغ کیلیئے غذا

یہ دماغ کوفروغ دیتاہےاورذہنی کوآرام پہونچاتاہے،اورسوکھاہواادرک کمزورذہن کواچھاکرتاہے(ایک گرام پاوڈرگرمدودھ میں)،تحقیق بتاتی ہے کہ یہ دماغ کےایک حصہ خراب کرنے والی صورت میں کام کرتاہے(دردسر،دردشقیقہ،آ کھ کی خرابی،تھکاوٹ،کاہلی،ناامیدی،بے حسی،پٹھوں کےمروڑ،متلی،چکتے،ہارٹ اٹیک،سینہ کادردوغیرہ)مونوسوڈیم گلوٹمیٹ ایک عام غذاکی چیزہےاہم ڈوپامن،سیروٹونن،اوار دیگرنیوٹرینسمیٹر دماغ کےحصہ کیلیئے ذمہ دارہوتے ہیں اورادرک ان سب کوصحیح رکھتاہے۔

حدیث کانتیجہ

ادرک کھانے کی اجازت ہے۔

سبق نمبر١٦ کھیرااورککڑی

قرآن میں القثاء کہاگیاہے

حدیث میں بھی القثاء کہاگیاہے

عربی اورفارسی مُن خیار کہاگیاہے

ہندی اوراردومیں کھیرایاککڑی کہاجاتاہے

لاطینی میں سسمس میلوواری کہاجاتاہے

فیملی اسکی سسربٹی ایس ہے

کھیرایاککڑی قرآن میں

سورہ بقرہ آیت نمبر٦١ جسکاذکراورترجمہ لہسن کے سبق میں گذرچکاہے

کھیرایاککڑی کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

ا۔حضرت عبداللہ بن جعفرؓفرماتے ہیں

۳۔حضرت رابعہ بنت معوذ عفراءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریمﷺ کھیرا یا ککڑی کو پسند فرماتے تھے۔

۴۔حضرت معوذ بن عفراءؓ نے ارشاد فرمایا میں آپﷺ کی ے سامنے تازہ کھجور اور کھروں کا ایک بھرا ہو پلیٹ لے کر گیا تو انہوں نے مجھے ایک مشت زیور یا سونا دیا (ہدیہ کے طور پر)

اس کے مواد

وٹامن بی ، وٹامن سی ، کاپر ، فیٹ ، کلشیم ، سوڈیم ۔ پوٹیشیم ، میگنیزیم ، فاسفرس ، سلفر ، آئرن ۔ کولرائڈ ، سلیکون ، یہ زیادہ الکلائن کی طرح ہوتا ہے۔

کھیرا یا ککڑی کے سائنسی فوائد

۱۔جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے ، پیشاب خارج کرتا ہے ، اور جسم کو مضبوط کرتا ہے۔

۲۔سوجن کو کم کرتا ہے ، پیشاب کی جلن مثانہ کی تکلیف ہاضمہ کا عمل ، اوار جلد کی بیماری کیلئے مفید ہے۔

۳۔گرمی کے موسم میں بہت شاندار چیز ہے پانی فراہم کرنے کیلئے۔

۴،۔اس کو سب سے اچھی غذا (super food) کے طور پر جانا جاتا ہے۔

۵۔ایلیمینیٹ ٹاکسین کو جسم سے باہے نکالتا ہے۔

۶۔اسکی کھال میں وٹامن سی بہت ہوتا ہے ، کھاال اور بال کیلئے اچھی چیز ہے۔

۷۔جلن کو کم کرنے کیلئے اس کو آنکھوں پر کھا جاسکتا ہے ، اس کا سلفر اور سلکون بال کیلئے بہت اچھا ہے۔

۸۔کینسر کے امکانات کم کرتا ہے۔

۹۔منہ سے بو کو ختم کرتا ہے۔

۱۰۔ذیابطس میں مفید ہے ، کولیسٹرل کم کراتا ہے ، اور بلڈ پریشر کو قابو میں کرتا ہے۔

۱۱۔جوڑوں ، گاؤٹ ، گٹھیا ، کیل ، گم ، کڈنی ، جگر کیلئے بہتر ہے۔

۱۲۔چہرے کی سیاہی ، آنکھوں کا پھولنا ، سنبرن ، اور داغ کو کم کرتا ہے۔

۱۳۔چہرے کے رنگ کو اچھا کرتا ہے۔

۱۴۔کم مقدار میں اسے کھانا چاہئے۔

۱۵۔گرمی کے موسم میں بہت اچھا ہوتا ہے۔

۱۶۔کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہئے۔

کھیرا یا ککڑی کے متعلق سائنس اور حدیث

۱۔سائنس کے اعتبار سے کھیرا یا ککڑی کو کومس سیٹیوس کے طور پر جانا جاتا ہے ، نباتیات میں تربوز اور خربوز کے خاندان سے ہے

اورسکواش (ایک قسم کا کدو) خواہ وہ موسم گرما کا ہو یا سردی کا) اور توری اور کدو کے خاندان سے ہے۔اس میں لیر یسر یسینل، پپنو ریسینل، اورسکوز ولیر یسر یسینل ہیں یہ لگنن ہیں جو ریسرچ کی ایک مضبوط تاریخ رکھتے ہیں جس کا تعلق کارڈیووسکولر بیماریوں اور مختلف قسم کے کینسر سے ہے جیسے چھاتی کا کینسر، رحم مادر کا کینسر، اورن اور پروسٹیٹ کینسر۔

۲۔تازہ کھیرا میں دیکھا گیا ہے کہ وہ اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلا ماٹری دونوں کا مادہ رکھتا ہے، یہ اینٹ آکسیڈنٹ کی حالتوں کی اصلاح کرتا ہے اور انفلیمیٹر ی کے انزائم حرکت کو بڑھاتا ہے جیسے سائکلو آکسیجن ٹو کاکس ٹو، اور نیٹرک آکسائڈ کی زیادتی کو ان حالتوں میں روکتا ہے جب صحت خطرہ میں ہوتی ہے، اس کی سب سے اہم بات یہ ہیکہ یہ انٹی آکسیڈنٹ اوار انٹی فلامیٹری فائدہ فراہم کرنے میں بہت ہی اہم رول ادا کرتا ہے، صحت بھی درست رکھتا ہے، ساتھ ہی وٹامن سی، بیٹا کاروٹین، اور مینگنیز بھی رکھتا ہے۔

کھیرااور ککڑی اور کھجور کا ایک ساتھ استعمال

کھیرااور کھجور: کھیرا ٹھنڈا اثر رکھتا ہے اور کھجور گرم ہوتا ہے، دونوں کو ملا دینے سے معتدل ہو جاتے ہیں، مذکورہ حدیث سے ہمیں پتہ چلتا ہے کھائے جانے والی چیزوں کا اثر ہوتا ہے خواہ گرم ہو یا ٹھنڈا، کھیرا پھیکا اور بے مزہ ہوتا ہے اور کھجور میٹھا ہوتا ہے نتیجہ کے طور پر کھیرے کو بھی میٹھا کر دیتا ہے، دونوں ایک دوسرے کے مخالف ہیں اور کھیرا میں پانی بہت ہوتا ہے۔

دونوں کوایک دوسرے کے سامنے رکھ کر دونوں کی غذائیت کو ملانا، دونوں کا اندازہ لگانا اور دونوں کو جوڑ دینا ایک مکمل غذائیت پیدا کرتا ہے، ایک ساتھ دونوں ملا کر کھانا یہ آپ ﷺ کا ایک معجزہ ہے۔

کھجور کی غذائی مقدار	سوگرام کھجور میں ۲۸۲ کیلریز ہوتے ہیں
تربوز کی غذائی مقدار	سوگرام کھجور میں صرف ۳۰ کیلری ہوتے ہیں

کھجور کا نیوٹریشنل ویلیو

سوملی گرام کھجور میں ۲۸۲ کیلری ہوتے ہیں

پانی	10%/20%
مکمل فیٹ ۰٫۴ گرام	صفر فیصد
سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	صفر فیصد
پالی ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	
مونو ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	
کولیسٹرل صفر mg	صفر فیصد
سوڈیم ۲ ملی گرام	صفر فیصد
پوٹیشیم ۶۵۶ ملی گرام	۱۸ فیصد

ٹوٹل کاربوہائیڈریٹ ۵۷ گرام	۲۵ فیصد
ڈائٹری فائبر ۸ گرام	۳۲ فیصد
شوگر ۶۳ گرام	
پروٹین ۲٫۴ گرام	۴ فیصد
وٹامن اے	صفر فیصد
وٹامن سی	
کلشیم	۳ فیصد
آئرن	۵ فیصد
وٹامن ڈی	صفر فیصد
وٹامن بی سکس	۱۰ فیصد
میگنیزیم	۱۰ فیصد

کھیرے کا نیوٹریشنل ویلو

۱۰۰ گرام کھیرے میں ۱۶ کیلریز ہوتے ہیں

پانی	۹۶ فیصد
مکمل فیٹ ۰٫۱ گرام	صفر فیصد
سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	صفر فیصد
پالی ان سیچر یٹیڈ فیٹ صفر گرام	
مونو ان سیچر یٹید فیٹ صفر گرام	
کولیسٹرل صفر ملی گرام	صفر فیصد
سوڈیم ۲ ملی گرام	صفر فیصد
پوٹیشیم ۱۴۷ ملی گرام	۴ فیصد
ٹوٹل کاربوہائیڈریٹ ۳٫۶ گرام	۱ فیصد
ڈائٹری فائبر ۰٫۵ گرام	۲ فیصد
شوگر ۱٫۷ گرام	
پروٹین ۰٫۶ گرام	۱ فیصد

وٹامن اے	۲ فیصد
میگنیزیم	۲ فیصد
وٹامن بی سکس	۱۰ فیصد
میگنیزیم	۳ فیصد

حدیث کا نتیجہ

نبی کریم ﷺ نے کھیرا اور تازہ کھجور ایک ساتھ کھایا ہے، اس سے وزن بڑھتا ہے، اس کو آپ ﷺ نے پسند فرمایا ہے۔

سبق نمبر ۱۷ زیتون

قرآن و حدیث اا اور عربی میں اسے زیتون کہا گیا ہے۔

حدیث میں اس کے تیل کو زیت کہا گیا ہے۔

انگریزی میں اسے اولائیو (olive) کہتے ہیں۔

فارسی، ہندی اوا اردو میں اسے زیتون ہی کہتے ہیں۔

لاطینی میں اسے Olea europaea linn اولیا ایرو پیا لن کہتے ہیں۔

فیملی اسکی اولیسی اے ہے

زیتون قرآن میں

انعام سورہ	آیت نمبر ۹۹ اور ۱۴۱
سورہ نحل	آیت نمبر ۱۱
سورہ مومنون	آیت نمبر ۲۰
سورہ نور	آیت نمبر ۳۵
سورہ عبس	آیت نمبر ۲۹
سورہ تین	آیت نمبر ۱

قرآن میں زیتون کا ذکر سات مرتبہ آیا ہے، چھ مرتبہ زیتون کے نام سے براہ راست اور ایک مرتبہ سورہ مومنون میں بالواسطہ" ایک درخت سیناء پہاڑ کے باہر پھیلا ہوا ہے جو تیل عطا کرتا ہے اور ان لوگوں کیلئے نفع بخش ہے جو اسکو غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں، جہاں براہ راست اس ک اذکر ہوا ہے ان میں دو مرتبہ اکیلا ذکر ہوا ہے اور چار مرتبہ دوسرے پھلوں کھجور، انار، انگور اور انجیر۔ کے ساتھ ذکر ہوا ہے۔

زیتون احادیث میں

زیتون کے تیل کی خوبیاں اور فوائد

۱۔حضرت عمر بن خطابؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، کھانے میں زیتون کا تیل استعمال کی کرو اور اسی سے جسم کی مالش کیا کرو کیونکہ یہ مبارک درخت سے نکلا ہے۔

۲۔حضرت عقبہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا تمہارے لئے مبارک درخت زیتون کا تیل حاضر ہے اس علاج کی اکرو کیونکہ اس میں بواسیر کیلئے شفاء ہے۔

۳۔حضرت عمرؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا زیتون کے تیل سے علاج کرو اور اس سے مساج کیا کرو کیونکہ یہ مبارک درخت سے نکلا ہے۔

۴۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ زیتون کا تیل کھایا کرو اور اس سے مساج کیا کرو بشمول جذام ستر بیماریوں کی شفاء ہے۔

۵۔عبداللہ بن سعید سے روایت ہیکہ ان کے دادا نے فرمایا: میں ابو ہریرہ سے فرماتے ہوئے سنا کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: زیتون کا تیل کھایا کرو اور اس کو جسم پر ملا کرو کیونکہ یہ مبارک درخت سے ہے۔

٦۔نبی کریم ﷺ نے فرمایا: جو زیتون کے تیل سے مساج کرتا ہے، شیطان اس کے قریب نہیں آتا۔

۷۔حضرت زید بن ارقمؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نصیحت کی ذات الجنب (پھیپھڑے کی جھلی کا ورم) میں زعفران، قسط اور زیتون کا تیل استعمال کرنا چاہیئے اور منہ کی ایک طرف سے ڈالنا چاہیئے۔

۸۔میمون ابو عبداللہ نے فرمایا: میں نے زید بن ارقم کو فرماتے ہوئے سنا کہ رسول اللہ ﷺ نے ہمیں ذات الجنب کی بیماری میں سفید قسط (سمندری) اور زیتون کا تیل استعمال کرنے کا حکم دیا۔

۹۔ابو عبداللہ سے قتادہ روایت کرتے ہیں کہ زید بن ارقمؓ نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ نے ذات الجنب کے علاج کیلئے زیتون کا تیل اور زعفران کو بتایا، قتادہ نے فرمایا، اس کو منہ کے اس جانب سے ڈالا جائے جس جانب تکلیف ہو۔

۱۰۔حضرت خالد بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ میں اور غالب بن جابرؓ سفر کر رہے تھے کہ غالب بن جعفر بیمار پڑ گئے، پھر ہم مدینہ پہونچے، ابن ابی عتیق نے ان کی زیارت کی، ابن ابی عتیق حضرت عائشہؓ کے بھتیجے تھے، انہوں نے صلاح دیا کہ پانچ یا سات کلونجی کوٹ لیا جائے اور زیتون کے تیل میں ملا لیا جائے اور ناک کے دونوں نتھنے میں ڈالا جائے۔ابن ابی عتیق فرماتے ہیں کہ حضرت عائشہؓ نے آپ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ کلونجی میں موت کے علاوہ ہر بیماری کی شفاء ہے اور حضرت غالب شفایاب ہو گئے۔

۱۱۔حضرت علقمہ بن عامرؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: تمہارے لئے زیتون کا تیل حاضر ہے کھانے اور مساج میں اس کا استعمال کرو کیونکہ یہ بواسیر کیلئے مفید ہے۔

زیتون کے مواد

کلشیم، سوڈیم، پوٹیشیم، کاپر، آئرن، مینگنیز، سیلینیم، زینک، فسٹوسٹیرل، وٹامن ای، سی، کے، بی کمپلیکس، اا اومیگا سکس، لینولیک ایسڈ وغیرہ۔

زیتون کے سائنسی فوائد

۱۔ یہ کورونری آرٹریز (ہارٹ آرٹری) سے بچاتا ہے، کولیسٹرل اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے، ذیابیطس، موٹاپا، ایل ڈی ایل (برا کولیسٹرل) کو قابو میں کرتا ہے، چھاتی کینسر، پیٹ کینسر، آنت کینسر، رحم مادر کینسر، اورن کینسر اور جلد کینسر وغیرہ کو روکتا ہے، اس میں وٹامن ای ہوتا ہے اور انٹی آکسیڈین کی طرح کام کرتا ہے، اسٹراک اا ورڈپریشن کو روکتا ہے، کورونری آرٹریز میں پلک فارمیشن کو کم کرتا ہے اور آرتھروسکلوروسس (دل کی نسوں کا سخت ہونا) کو روکتا ہے اور زخم کی شفاء میں کارگر ہے۔

۲۔ انٹی ایجنگ، انٹی رنکلس کے طور پر جلد کیلئے بہتر ہے، جلد کی ٹان کو برھاتا ہے اندرونی اعضاء کو صاف کرتا ہے، ریومیوٹیئڈ آرتھرٹس، آسٹیوپروسس، اور آسٹیو آرتھرٹس میں مفید ہوتا ہے بال اور جوؤں کی پریشانی کیلئے عمدہ ہے۔

زیتون اور قسط کے متعلق سائنس اور حدیث

زیتون کا دا کے طور پر استعمالات

نبی کریم ﷺ نے ذات الجنب کیلئے زیتون کے تیل کا استعمال بتایا ہے، اس کو مدنظر رکھتے ہوئے زیتون کا تیل ریسپائرٹری ٹریکٹ کی بہت سی بیماریوں میں کارگر ہے اور یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ اس کا لگاتار استعمال عام سردی اور کورائزا اور ینومونیامین اثر انداز ہوتا ہے۔

زیتون کے پیداوار دوا اور ترکیب کے طور پر استعمال حیران کن ہیں، تیل معتدل ہوتا ہے اور غذا کے ماہرین کے ذریعہ بتایا گیا ہے کہ یہ خون کے فیٹ کے توزن کو برقرار رکھتا ہے جیسا کہ یہ کولیسٹرل سطح کو کم کرتا ہے، ۱۹۵۰ سے اس کی دوا خوراک کی شکل میں بہت تھا اسکی خوب تعریف کی گئی ہے، جبکہ اس میں ہمیشہ کولیسٹرل سطح کو کم کرنے میں مفید ہونے کے طور پو ترقی ہی ہوئی ہے، اب اس کا تعلق بلڈ پریشر کو کم کرنے سے بھی ہے۔

فریڈریکو یونیورسٹی آف نیپلس اٹلی کے ڈاکٹر فریرا اور ان کے ساتھیوں کے مطالعہ کے ذریعہ ہائی پرٹینسو مریضوں کے بلڈ پریشر پر دو کم فیٹ والے یکساں خوراک کے اثرات کا موازنہ کیا گیا،

ایک خوراک زیتون کے اصل تیل میں زیادہ غذائیت رکھتا ہے اور مونوان سیچریٹیڈ فیٹی ایسڈ خوب ہوتا ہے جبکہ دوسرا اوالاسن فلاور میں بالکل اسی طرح کا خوبیاں رکھتا ہے پالی انسیچریٹیڈ فیٹی ایسڈ کے اعلی تعلق کے ساتھ۔

گذشتہ خوراک پر تمام ہائی پرٹینسو مریضوں نے اپنے بلڈ پریشر میں غیر معمولی کمی کو بتایا ہے اسی کے ساتھ وہ ایک خوراک بھی شامل ہے جس مین زیتون کا تیل ہوتا ہے اس کا تعلق صرف کولیسٹرل لیول کو کم کرنے سے نہیں ہے بلکہ بلڈ پریشر کو کم کرنے سے بھی ہے، ڈی اے ایس ایچ کھانے کا پلان جو سوڈیم میں کمزور خوراک کو اور ان سیچریٹیڈ فیٹ میں اعلیٰ کو ترقی دیتا ہے نیز یہ زیتون کے تیل کو بتاتا ہے۔

اس کے دیگر طبی نفع کا تعلق صحتمند نظام ہاضمہ کی درستگی سے ہے، آکسفورڈ یونیورسٹی کے شعبۂ صحت نے پایا ہے کہ زیتون کا تیل میں کلریکٹل کینسر کے بڑھنے پر دفاعی اثر موجود ہے۔

عام طور سے اس کا استعمال کانسٹیپشن کو روکنے کیلئے ہو چکا ہے گال بلیڈر کی صفائی پر اس کا زور ہوتا ہے اور بہت سارے ایلی منٹ میں قابل علاج ہوتا ہے جن کا تعلق جلد کی بیماریوں سے ہے جلن، کھجاہٹ، اور سن برن، کک نے ۱۹۳۴ مین لکھا ہے کہ جو لوگ اسکو حیرت انگیز دوا

مانتے ہیں اوراس کا استعمال کرتے بھی ہیں وہ گھر میں خالص زیتون کے تیل کا بوتل رکھنے سے گریز نہیں کرتے ،

اس کا استعمال جلد کی چمک چہرے کی چمک اور انکی نرمی کیلیئے بھی ہوتا ہے اور اکزما اور پسورسیٹ کا علاج بھی اس سے ہوتا ہے، بال کیلیئے بھی اس کا استعمال ہوتا ہے خصوصا خشک بال اور فلیکی خشکی کیلیئے ،مزید یہ کہ اس کا استعمال مساج اور کیریرآیل مین ہوتا ہے جب ایسینٹیل آیل سے مل جاتا ہے۔

زیتون کے درخت کا پتہ انٹی وائرل پراپرٹی کیلیئے شہرت رکھتا ہے عموما اس کا استعمال سرد بخار میں ہوتا ہے وہ اس طرح کہ اس کا پانی ابال کر اس کے عرق کو پیا جاتا ہے اس کا صرف بخار کی مشکل گھڑی میں ہی نہیں ہوتا ہے بلکہ ٹراپکل بیماریوں کیلیئے بھی ہوتا ہے جیسے ملیریا، آج کل اس کے پتہ کی دستیابی نیچرل ہیلتھ پریکٹیشنرس سے ہوتا ہے ٹیبلیٹ کی شکل میں پایا جاتا ہے۔

زیتون کا تیل

مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ جولوگ اسکو مسلسل استعمال کرتے ہیں وہ بہت کم کارڈیو ویسکولر بیماریوں کا میں مبتلا ہوتے ہیں اسی ہائی پرٹینشن (ہائی بلڈ پریشر)، اسٹروک، اور ہائی پرلپڈ یمیا (یعنی ہائی بلڈ کولیسٹرل اور ٹریکلیشرائڈ لیول)۔

اس ک ا مسلسل استعمال جلن، انڈوتھیلیل سائیفنکشمن (خون کے رگوں کے اندرونی استروں میں پریشانی) تھرومبوسس اور کاربوہائیڈریٹ موٹابولزم کو کم کرتا ہے۔

اسٹروک کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

آئی این ایس ای آر ایم (فرانس بورڈیکس نیشنل انسٹی ٹیوٹ اور میڈیکل ریسرچ یونیورسٹی کی جانب سے ڈاکٹر کیلسیسا سیمیری ااور ان کے ساتھیوں نے جارنل نیورولوجی میں بتایا کہ زیتون کا تیل بوڑھے لوگوں میں اسٹروک کو روکتا ہے اور اس کے تیل سے فرائی کرنا دل کی بیماری کو نہیں بڑھاتا، ٹیم نے بتایا کہ بوڑھے افراد جو مسلسل اس استعمال سلاد میں کھانے میں، یا روٹی مین کرتے ہیں وہ ۴۱ فیصد اسٹروک کے خطرہ سے باہر رہتے ہیں ان کے جواب کا موازنہ کیا گیا جنہوں نے کبھی اسکو استعمال نہیں کیا، ڈاکٹر سامیری کہتے ہیں: اسٹڑوک بوڑھے لوگوں میں عام ہے اس کا تیل سستا آسان طریقہ ہے اسکو روکنے کیلیئے۔

زیتون کا تیل چھاتی کے کینسر کے خطرہ کو کم کردیتا ہے۔

اسپین کے آٹونوما بارسلونا یونیورسٹی میں سانسدانوں کی ایک جماعت نے ایک مشینی چابی پائی ہے جس کے ذریعہ سے زیتون کا تیل جسم کو چھاتی کے کینسر سے بچاتا ہے دوسرے ویجیٹیبل آیل کے مقابلہ میں، یہ کولیسٹرل لیول اور الزمیر، پیماری ینکریٹٹ مین بہت مفید ہے جگر اور الکریٹیو کالیٹٹ کو بچاتا ہے۔

یہ پھنسی اور دوسری جلد کی بیماری میں شفاء بخش ہے ایک ریسرچ نے اسکولن کا مشاہدہ کیا ہے جو اس تیل میں ہوتا ہے وہ سیبورک، ڈرمیٹٹ، پھنسی، سواریسس، یا اٹپک ڈرمیٹٹ میں کا آمد ہوتا ہے، ایک لیباریٹری کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ شہد کی ملاوٹ، موم، اور تیل اسٹیپھیلو کوکس اور کینڈیڈا البیکین کو بڑھنے سے روکتا ہے اسی طرح سے بواسیر اور جوانوں کے مقعد میں زخم کی پریشانی کو کم کرتا ہے، یہ

دودھ پیتے بچوں اور شیر خوار بچوں کے مساج کیلئے بہت ہی نافع ہے۔

زیتون کا تیل میٹابولک سنڈروم میں

میٹابولک سنڈروم پیٹ کا موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، غیر معمولی کولیسٹرل اور ہائی بلڈ شوگر کا مجموعہ ہے، میٹابولک سنڈروم کا تعلق ہمارے اس زمانہ میں موٹاپا کی وبا سے ہے، ہمارا موٹابولزم ایک بہت خطرناک زہر ہے زہر والا موٹابولزم ذیابیطس کی دوسری قسم، ہارٹ اٹیک، اسٹروک، یا اچانک موت کا سبب بن سکتا ہے جیسا کہ ریسرچ کرنے والوں نے بتایا ہے۔

زیتون کا تیل جس مین اولیئک ایسڈ (مونوانسچر یٹیڈ ایسڈ) خوب ہوتا ہے اور اس میں چند بیوا یکٹیو کمپاؤنڈ ہوتے ہیں جیسے اینٹی آکسیڈنٹ فینا لک انٹی آکسیڈنٹ، سیچیرٹیڈ فیٹ، ۱۳۱/۸ فیصد، مونوانسچر یٹیڈ فیٹ ۷۳ فیصد (زیادہ تر ۱۸ کاربن ائلک ایسڈ)، اومیگا سکس ۹/۷ فیصد، آرڈی اے کا وٹامن ای ۷۳ فیصد، آرڈی اے کا وٹامن کے ۷۵ فیصد، ایلو کنتھل، ایزولوروپین (انٹی آکسیڈنٹ اور انٹی انفلا میٹری) کچھ لوگوں نے کہ اس کے تیل میں ہائی اومیگا سکس اومیگا تھری ریشیوز یادہ ہونے کی وجہ سے تنقید کی ہے لیکن ذہن میں یہ بات رہنی چاہئے کہ پالی ان سچر یٹیڈ فیٹ کا مکمل تعداد مقابلہ میں کم ہے اس لئے فکر کا باعث نہیں ہونا چاہئے۔

قسط ااور زیتون کے تیل کے ایک ساتھ استعمال کا بیان

قسط ایک اینٹی بیکٹیریل جڑی ہے جس کا شاندار اثر ہے اور زیتون کا تیل دوا کے عمل کو بڑھاتا ہے اور دونوں مل کر ایک دوسرے کا عمل کو بڑھا دیتے ہیں۔

ذات الجنب اور دوسری پھیپھڑے کی بیماریوں کیلئے قسط پر تحقیق

ہندوستانی اور بحری قسط کے اینٹ بیکٹیریل اثر اور اس کا پانی انسانی ریسپائریٹری سسٹم کے پاتھوجینک بیکٹریا پر ہوتا ہے الکتان مینل عثمان فیکلٹی آف سائنس ڈپارٹمنٹ آف مائی کروبائلوجی، بادشاہ عبدالعزیز یونیورسٹی جدہ سعودیہ عربیہ نے اس بات کو ۴مئی ۲۰۱۲ میں تسلیم کرلیا ہے۔

ہیومن ریسپائریٹری سسٹم کے پیتھوجینک بیکٹریا کو مزاحمت کے ذریعہ خاص مان لیا گیا ہے، اکثر اینٹی بائٹک، اسٹفیلوکوکس اوریس، کلیبز یلانیوموونیا انسانی ریسپائریٹری سسٹم کے چند پیتھوجینک بیکٹریا ہیں جو بسا اوقات نیمونیا ذات الجنب اور گردن توڑ بخار سبب بنتے ہیں، مزید یہ کہ یہ اکثر اسپتالوں میں بیکٹریا کے ممتاز مزاحم ہیں۔

بیکٹریا کی اینٹی بائٹک کیلئے مزاحمت بیماریوں کے علاج میں اینٹی بائٹک کے استعمال کی کثرت کے نتیجہ میں پیش آتا ہے، اس وجہ سے میڈیکل کا بدل تلاش کرنا ضروری ہے جو ان بیکٹریا کے علاج کیلئے محافظ ہو، بدل کے طور پر دوا بہت سارے پودوں ااور جڑی بوٹیاں ہیں جن کا استعمال ریسپائریٹری بیماریوں کے ساتھ ساتھ اور کئی بیماریوں کے علاج میں کیا جاتا ہے۔

اس مطالعہ کا مقصد ہندوستانی اور بحری قسط کا پیتھوجینک بیکٹریا ؛ایشریکیا کولی ،سیوڈومنس ۔ایروگنوزا، سائی کلوکوس، یوریا، کلیبز یلا، نیوموونیا، پر اثر مضبوط بنانا ہے، سائی کلوکوس یوریس اور کلیبز یلا نیوموونیا پر ہندوستانی قسط کا اثر بھی بہت زیادہ مضبوط ہے۔

حدیث کا نتیجہ

نتیجہ کے طور پر یہ بات سامنے آئی کہ خشک قسط کی جڑوں کی دو قسموں کا اثر تمام ٹیسٹیڈ بیکٹر یا پر ہوتا ہے خصوصاً اعلی قسم کی توجہ پر ہوتا ہے ، نیز اس سے نکلے ہوئے ٹھنڈے اور گرم پانی ٹیسٹیڈ بیکٹر یا کے خلاف بہت زیادہ ۲۰ یا ۲۵ فیصد تک مؤثر ہوتے ہیں سمندری قسط کا گرم عرق بیکٹر یا کے خلاف زیادہ اثر انداز ہوتا ہے سرد کے بالمقابل۔

حدیث کا خلاصہ

زیتون کا تیل مبارک درخت ہے جس میں برکت ہے اس کا تیل کھانا چاہئے اور اسکو جسم پر لگانا چاہئے اس میں کوڑھ اور بواسیر کا علاج ہے اور یہ ذات الجنب کیلئے بہت ہی اچھا ہے جب اسکو استعمال کیا جاتا ہے شیطان بھاگ جاتا ہے اس کا استعمال زعفران اور قسط کے ساتھ بھی ہوتا ہے، اسکو منہ کے ایک جانب سے ڈالنا چاہئے یا ناک میں ڈالنا چاہئے۔

اس سبق میں ۱۰ احدیثیں ہیں۔

سبق نمبر ۱۸ کدو

۱۔ قرآن میں اس کو یقطین کہا گیا ہے جس کا مطلب بنا ٹہنیوں والا پودا ہوتا ہے یعنی جس کو بیل کے نام سے جانتے ہیں۔

۲۔ انگریزی میں اسکو پمپکین کہا جاتا ہے

۳۔ عام زبان میں کدو کہا جاتا ہے۔

۴۔ حدیث میں اسکو قرع اور الدباء کہا جاتا ہے۔

۵۔ گول والے کو دباء کہا جاتا ہے اور لمبے والے کو قرع کہا جاتا ہے۔

نظریات وتصورات

بہت سارے علماء نے بوتل گراونڈ (دودھی) کو دباء اور قرع سمجھا ہے لیکن اکثر لوگوں نے کدو کو ہی سمجھا ہے، ہم کدو اور دودھی دونوں کو کدو ہی سمجھتے ہیں لیکن کدو کو دودھی کے مقابلہ میں زیادہ طاقتور سمجھتے ہیں، بوتل گراونڈ لوکی یعنی دودھی کو کہتے ہیں، لہذا ہمیں دونوں کھانا چاہئے اور دونوں کو کھانا سنت ہے اگر چہ اللہ ہی بہتر جانتا ہے۔

کدو قرآن میں

سورہ صافات آیت نمبر ۱۳۹ تا ۱۴۶ میں حضرت یونسؑ کا قصہ بیان کیا گیا ہے، اور یقطین کا ذکر ایک چڑھنے والے درخت کی حیثیت سے ہوا ہے، ارشاد باری ہے، ﴿وأنبتنا علیہ شجرۃ من یقطین﴾ ترجمہ:۔

کدو احادیث میں

ایک دعوت

۱۔حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ ایک درزی نے آپ ﷺ کی کھانے کی دعوت کی جو کو اس نے تیار کر رکھا تھا، میں بھی آپ ﷺ کے ساتھ اس دعوت میں گیا، درزی نے آپ کے سامنے جو کی روٹی اور کدو اور گوشت پیش کیا، میں نے اپ کو ڈش سے کدو تلاش کرتے ہوئے دیکھا جب سے ہی مجھے گول کدو سے محبت ہوگئی۔

۲۔کدو کو پسند کرنا

حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ لمبے والے کدو کو خوب پسند کرتے تھے۔

کدو کا استعمال غذا بڑھانے کیلیئے ہوتا تھا۔

۳۔حکیم بن جابرؓ سے روایت ہے کہ ان کے والد نے فرمایا: میں آپ ﷺ کے حجرے میں داخل ہوا اور آپ ﷺ کے پاس کچھ کدو رکھے ہوئے تھے، میں نے سوال کیا، یہ کیا چیز ہے؟ آپ ﷺ نے جواب دیا یہ لمبا والا کدو (لوکی) ہے اور یہ گول والا کدو (کدو) ہے ہم اس کے ذریعہ سے اپنے کھانے کو بڑھاتے ہیں۔

۴۔حضرت جابر بن طارقؓ فرماتے ہیں کہ میں آپ ﷺ کی مجلس میں حاضر ہوا تو میں نے دیکھا آپ ﷺ کدو کو ٹکڑے کاٹنے میں مشغول تھے، میں نے پوچھا: اس سے کیا بنایا جاتا ہے؟ آپ ﷺ نے جواب دیا یہ ہمارے کھانے میں ڈالا جاتا ہے۔

کدو کے فوائد اور اسکی خوبیاں

۵۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کدو ذہانت دماغی طاقت وصلاحیت کو بڑھاتا ہے ۔

۶۔حضرت عطاء بن ربیعہؓ فرماتے ہیں کہ بنی کریم ﷺ نے فرمایا کہ لوکی تمہارے لئے حاضر ہے جو ذہانت دماغی طاقت وصلاحیت کو بڑھاتا ہے ۔

۷۔ حضرت واثلہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: لوکی تمہارے لئے حاضر ہے جو ذہانت کو بڑھاتا ہے ،اور مسور کی دال بھی ہے جسکو ستر سے زیادہ پیغمبروں نے کھایا ہے۔

۸۔حضرت عائشہؓ نے حضرت ہشام بن عروہ کے والد سے فرمایا کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ان سے فرمایا: جب کبھی تم خشک کھانا تیا کیا کرو تو اس میں کدو ڈال دیا کرو کیونکہ یہ اس دل کو طاقت بخشتا ہے جو شدید غم کا شکار ہوتا ہے۔

۹۔حضرت ابوطلعتؓ فرماتے ہیں کہ میں حضرت انس بن مالکؓ کے پاس گیا تو وہ لوکی کھا رہے تھے اور کہہ رہے تھے لوکی ان پودوں میں سے ہے جسے میں بہت پسند کرتا ہوں کیونکہ یہ اللہ کے رسول ﷺ کو بہت پسند تھی۔

نبیذ کے بارے میں

۱۰۔ثمامہ بن حزن القشیری فرماتے ہیں کہ میں نے حضرت عائشہؓ سے ملاقات کی اور میں نے ان سے نبیذ کے متعلق سوال کیا تو انہوں نے جواب دیا، وفدِ عبدالقیس آپ کی خدمت میں حاضر ہوا ان کے پاس برتن تھے وہ اس میں بھگو کر نبیذ بناتے تھے، آپ ﷺ نے انکو کدو، نقیر، مقیر، اور حنتم میں نبیذ بنانے سے منع فرمادیا۔

۱۱۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ دباء اور مزفت میں نبیذ بنانے سے منع فرمایا ہے۔

نبیذ کی تعریف اس پہلے آچکی ہے

کچے کدو کے مواد

انرجی، وٹامن اے، بیٹا کاروٹین، لوٹین اور زیا کسنتھن تھائیمائن، (وٹامن بی ون) روبی فلیون (وٹامن بی ٹو) نیاسن (وٹامن بی تھری) پینٹوتھینک ایسڈ (وٹامن بی فائیو) پائی روڈیکسن (وٹامن بی سکس) فولیٹ وٹامن بی نائن) ٹمن سی، وٹامن ای، وٹامن کے، کلشیم، آئرن، میگنیزیم، مینگنیز، فاسفرس، پوٹیشیم، سوڈیم، زنک، اور کاربوہائیڈریٹ وغیرہ۔

کدو کے سائنسی فوائد

۱۔یہ سب سے زیادہ کم کیلری والی سبزی ہوتی ہے، سو گرام کدو صرف ۲۶ گرام کیلری بناتا ہے اور اس میں سیچر یٹیڈ فیٹ یا کولیسٹرل نہیں ہوتا ہے، اس میں غذائی فائبر، اینٹی آکسیڈ ینٹ عناصر، مائنرل اور روٹامنس خوب ہوتے ہیں جیسے وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای، یہ وٹامن اے کی وجہ سے بصارت کو درست رکھتا ہے۔

۲۔کولیسٹرل اور وزن کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، نیز یہ بہت سے نیچرل پالی فینولک فلیورڈ آمیزش میں بہت ہی مفید ہے جیسے کہ الفا، بیٹا کاروٹین، کرپٹوکسی انتھن، لوٹن، اور زی اکسنتھنن، کاروٹین جسم کے اندر وٹامن اے سے بدل جاتا ہے۔

۳۔زی ایگزنتھن یک نیچرل اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو الٹراوائلٹ شعاعیں رکھتا ہے جو آنکھ کے پہلے پردے کے میکولا لوٹی میں اپنا کام کرتا ہے اس طرح بڑھاپہ میں یہ عمر سے متعلق میکولر بیماری سے بچاتا ہے۔

۴۔وٹامن کے گروپ بی کمپلیکس کا سب سے اہم ذریعہ ہے جیسے فالک ایسڈ، نی ایسن، وٹامن بی سکس (پائی ریڈوکسن) تھائیمن اور پینٹوتھینک ایسڈ۔

۵۔اسمیں مائنرل بھی خوب زیادہ مقدار میں ہوتا ہے جیسے کاپر، کلشیم، پوٹیشیم، اور فاسفرس، کدو کے بیج غذائی فائبر اور مونوان سیچر یٹیڈ فیٹی ایسڈ کا اہم ذریعہ ہے جو دل کی صحت کیلئے بہت مفید ہے۔

۶۔مزید یہ کدو کے بیج پروٹین، مائنرل اور صحت بخش وٹامن کے زرائع سے تعلق رکھتے ہیں۔

۷۔مثال کے طور پر سو گرام کدو کا بیج ۵۵۹ کیلری فراہم کرتا ہے، تیس گرام پروٹین آئرن کا ۱۱۰ فیصد آرڈی اے، ۴۹۸۷ ملی گرام نائسن ۳۱ فیصد آرڈی اے، آرڈی اے کا ۱۷ فیصد سیلینیم، ۱۷ فیصد زنک وغیرہ فراہم کرتا ہے، لیکن کولیسٹرل نہیں پیدا کرتا، مزید یہ کہ بیج صحت کو

بڑھانے والے ایمینو ایسڈ ٹرائیپٹوفن کا ایک اہم ذریعہ ہے، ٹرائیپوٹوفن دماغ میں گابا کی شکل میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

۸۔ کدو کا عرق کچے کدو سے نکلتا ہے، اس کے عرق میں متعدد صحت کے فوائد ہیں جس کی بناپر اسکو کاربونیٹیڈ ڈرنک کیلئے صحتمند چیز سمجھی جاتی ہے۔

۹۔ کدو میں وٹامن ڈی کے علیٰ قسم کا مواد ہوتا ہے ساتھ ہی مائنرل بھی ہوتا ہے جیسے کاپر، آرن اور فاسفرس۔ عرق ریزی کدو کے نیوٹریشنل فوائد کو حاصل کرنے کا ایک مناسب طریقہ ہے۔

۱۰۔ اس عرق کا تعلق زیادہ تر سبزیوں سے ہوتا ہے کیونکہ ان میں خوش کن ذائقہ اور ان کا استعمال زیادہ ہے۔

۱۱۔ اس کا استعمال میٹھائیوں کے بہت سارے اجزاء اور فارمیکوٹیکل تیاری میں ہوتا ہے۔

۱۲۔ اس میں میگنیزیم ہوتا ہے جو دل کیلئے مفید ہے یہ اے ٹی پی (ایڈونوسن ٹریفوسفیٹ) فارمیشن (ہمارے جسم کی طاقت) میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور، دل کی دھڑکن کو بڑھاتا ہے، ہڈی اور دانتوں کے خانہ کو اچھا کرتا ہے، خون کی رگوں کو آرام پہونچاتا ہے اور خاص انتڑیوں کے اجزء کی افزائش کرتا ہے۔

۱۳۔ میگنیزیم کو بلڈ پریشر میں مفید سمجھا جاتا ہے اور اچانک کریڈک اریسٹ، ہارٹ اٹیک اور اسٹروک کو روکتا ہے۔

۱۴۔ کدو میں زنک کی مقدار بہت ہوتی ہے، اور بہت سارے وجوہات کی بناپر زنک ہمارے جسم کیلئے اہم ہوتا ہے۔ یہ ایمونٹی، خلیہ کی نشو ونما، بصارت، نیند، مزاج، قوت شامہ اور ذائقہ کے احساس، آنکھ اور جلد کی صحت، انسولین ریگولیشن اور مرد کی قوت باہ کو بڑھاتا ہے، یہ ٹھنڈ اور فلو، کرونک شکل، ڈپریشن، ایکنی، میں معاون و مددگار رہے، وزنی بچہ کی پیدائش، سیکھنے کے مسائل اور بچوں میں کمزور پرفامینس کو کم کرتا ہے۔

۱۵۔ کدو پلانٹ بیسڈ اومیگا تھری اور آلا (الفالینولک ایسڈ) کا سب سے بہترین ذریعہ ہے، ہم سب کو آلا کی ضرورت ہے کیونکہ یہ ہمارے جسم میں لازمی اومیگا تھری فیٹ اور ڈی ایچ اے میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

۱۶۔ کدو مردوں کی صحت کیلئے ایک اہم فطری غذا ہے کیونکہ اس میں زنک بہت ہوتا ہے جو پروسٹیٹ صحت کیلئے بہت ضروری ہے۔

۱۷۔ کدو کے تیل کا استعمال بی پی ایچ (بنائن پروسٹیٹک ہائی پرپلازیا) کے علاج میں ہوتا ہے، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ دونوں کدو کے تیل اور بیج پرسٹیٹ صحت کے تعاون میں مفید ہے۔

۱۸۔ کدو انسولین ریگولیشن کو بڑھانے میں مدد کرسکتا ہے اور ذیابیطس اور آکسیکرن دباؤ کو روکنے میں مدد کرسکتا ہے۔

۱۹۔ کدو کا تیل قدرتی ہائی ٹو اسٹرونگ میں غیر معمولی مالدار ہے اور مطالعہ بتاتا ہے کہ ایچ ڈی ایل کولیسٹرل کو بڑھانے میں اس کا اہم رول ہے، نیز یہ بلڈ پریشر، ہاٹ فلیش، دردسر، جوڑوں کا درد، اور دوسرے مین پازل سمپٹم اور پوسٹ مین پازل وومین کو گھٹاتا ہے۔

۲۰۔ کدو میں ہیلدی فیٹ، انٹی آکسیڈنٹ اور فائبر کافی مقدار میں ہیں دل اور جگر کی تندرستی کیلئے نفع اشیاء فراہم کرتا ہے، خصوصاً جب فلیکس سیڈ سے ملادیا جائے۔

۲۱۔ یہ ٹرپٹوپھن اور ایمینو ایسڈ کا سب سے اہم ذریعہ ہے جو ہمارے جسم کو سیروٹونن میں تبدیل کرتا ہے جو کہ بعد میں میلوٹنن (نیند کا ہارمون)

میں بدل جاتا ہے۔
۲۲۔کھانے کے کچھ دیر پہلے کدو کھانا کاربوہائیڈریٹ کے ساتھ جیسے پھل کا کچھ حصہ کھانا جسم کوٹرپٹوپھن مہیا کرنے کیلئے خصوصاً مفید ہے،رات میں پرسکون نیندسونے کیلئے سیروٹونن اورمیلیٹونن کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ چیزٹرپٹوپھن پیدا کرتا ہے۔
۲۳۔کدو کے تیل کوانٹی انفلیمیٹر ی اثرات کو بڑھانے کیلئے مفید بتایا جاتا ہے خاص طور سے گھٹیا کے جوڑ میں اور اس کوکوئی سائیڈ ایفیکٹ بھی نہیں ہوتا۔

کدو کے بیج کواستعمال کیلئے سب سے اچھا طریقہ کیا ہے؟
ا۔کدو کے بیج کو کچا کھانا چاہئے لیکن اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ وہ تازہ ہواور اسے پانی میں بھگویا گیا ہو پھر اسے تندور میں رکھا گیا ہو یا انہیں ہلکی آنچ پر بھنا گیا ہواس پر ہیمالین یا دوسرے قدرتی نمک میں تقریباً ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک رکھا گیا ہو۔

(bottle gourd) دودھی کے سائنسی فوائد اور اس کا طریقہ استعمال

ا۔(bottle ground) دودھی میں ۹۲ فیصد پانی ہوتا ہے اور آسانی سے ہضم کرنے والے اس میں فائبر ہوتے ہیں اس لئے اس کا شمار بآسانی ہضم ہونے والے غذاؤوں میں ہے۔
۲۔دودھی میں گلوکوز اور شوگر تقریباناکے برابر ہوتا ہے، اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ایک غذائی آپشن ہوتا ہے۔
۳۔یہ ان میں سے جوجسم کی حرارت پر کنٹرول کرتا ہے اور جسم کے درجہ حرارت کومعتدل سطح پر رکھتا ہے۔
۴۔اس کا استعمال وزن کم کرنے کیلئے خوب ہوتا ہے، تازہ دودھی اور سبزیوں کے چھلکے لیجئے اور دودھی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کردیجئے اوران کو جوس مشین میں رکھ کر جوس بنالیجئے اور پھر اس فلٹر کرلیجئے تاکہ بیکار حصہ الگ ہوجائے ،اس طرح یہ جوس وزن گھٹانے میں مفید ثابت ہوگا۔
۵۔یہ بلڈ شوگر لیول کو کم کرتا ہے، اگر اسے روزانہ کھانے میں استعمال کیا جائے یا اس کے جوس کو پینے کی عادت ڈالی جائے تو یہ شوگر کے مریضوں کیلئے بہت ہی مفید ہے۔
۶۔جگر اور گردے کی سوزش وجلن کوکم کرتا ہے۔
۷۔پیچش کے علاج میں بھی یہ کارآمد ہے، ایک چٹکی نمک کے ساتھ اس کے جوس کو استعمال کیجئے انشاءاللہ اس سے شفاء ملے گی۔
۸۔یہ ایسے لوگوں کیلئے بہت مفید ہے جوقبض کا شکار رہتے ہیں، اس کے اندر کا پانی اور فائبر ہاضمہ کے سسٹم کو بہتر اور متحرک کرتا ہے اور قبض کو سکون پہونچاتا ہے۔
۹۔سیسم تیل اور اس کو برابر کی مقدار میں ملا کر سونے سے پہلے سر میں لگانے سے اچھی نیند آتی ہے، یہ انسومیا (نیند نہ آنے کی بیماری) کے لئے ایک علاج ہے۔

۱۰۔ پیشاب کے راستہ میں انفیکشن کیلئے یہ مفید ہے، دودھی کا تازہ جوس لیجئے اور چونہ کومسل کر اس میں ملا دیجئے اور زبان پر رکھ کر اس کو پی جائیے، یہ پیشاب کے انفیکشن کیلئے سب سے اچھا علاج ہے۔

اس کے مواد

پانی، انرجی، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، غذائی فائبر، فاسفر، فاسفر، پوٹیشیم، سوڈیم، زنک، کیلشیم، وٹامن سی، بی ون، بی ٹو، بی سکس۔

کدو کے متعلق سائنس اور احادیث

کدو ان سبزیوں میں سے ایک ہے جس کا تذکرہ خود رسول اللہ ﷺ نے کیا ہے۔

بخاری کی ایک حدیث میں ہے کہ ابن مالک نے فرمایا: ایک درزی نے کھانا تیار کرایا اور آپ ﷺ کو دعوت دی، میں بھی آپ ﷺ کے ساتھ چلا گیا تو اس درزی نے جو کی روٹی اور سالن پیش کیا جس میں لوکی اور گوشت تھا، میں نے آپ ﷺ کو لوکی کے ٹکڑے برتن سے تلاش کرتے ہوئے دیکھا تو اسی وقت سے میں لوکی کو پسند کرنے لگا۔ ایم ڈی، پی ایچ ڈی کارولینا کے نادرن یونیورسٹی میں ایمرجنسی میڈیسن ڈپارٹمنٹ کے معاون پروفیسر اور وائس چیرمین ڈیکسٹر ایل موری کہتے ہیں کہ کدو اور لوکی میں وٹامن اور مائنرل کی سرنی اور دیگر کمپاؤنڈ بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے جن کی شفائی طاقت کے بارے میں سائنسدانوں نے اب تحقیق کرنا شروع کردیا ہے، تاہم ان لوگوں نے کم از کم اتنا جان لیا ہے کہ کدو ان غذاؤں میں سے ہے جن میں سب سے زیادہ وٹامن سی اور بیٹا کاروٹین ہوتا ہے (تقریبا ۲۵ سے ۶۶ فیصد تک ہوتا ہے) سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جو لوگ وقت سے اپنی غذاؤں میں وٹامن سی زیادہ لیتے ہیں وہ پھیپھڑے کی بیماری میں کم مبتلا ہوجاتے ہیں وہ اس طرح کہ وٹامن پھیپھڑے کے استر میں منتقل ہوجاتا ہے اور انٹی آکسیڈنٹ کی طرح کام کرتا ہے، اس کے علاوہ اور بھی اس کے سائنسی فوائد ہیں جسکو آپ پڑھ سکتے ہیں۔

حدیث میں اس کا ذکر ہیکہ یہ دماغ اور ذہانت کو بڑھاتا ہے

مثال کے طور پر ۱۰۰ گرام کدو ۵۵۹ کیلری بناتا ہے اسی طرح ۳۰ گرام پروٹین، آئرن کا ۱۱۰ فیصد آرڈی اے ۴۹۸۷ ملی گرام نائسن (۳۱ فیصد آرڈی اے) سیلینیم (۱۷ فیصد آرڈی اے) اور ۷ا فیصد زنک پیدا کرتا ہے لیکن کولیسٹرل نہیں بناتا ہے نیز یہ صحت بنانے کا سب سے شاندار ذریعہ ہے اور یہ ایمینو ایسڈ ترمپٹوپھن کو بڑھاتا ہے، اور ٹرمپٹوپھن دماغ کے گابا میں بدل جاتا ہے ترمپٹوپھن کو میلیٹونن اور سیروٹونن کے پروڈکشن کی ضرورت ہوتی ہے رات کی پرسکون نیند کیلئے نیز یہ اسٹروک کو بھی روکتا ہے۔

حدیث میں اس کا ذکر ہے کہ یہ دل کو مضبوط کرتا ہے اور انفیر یر کمپلیکس کو کم کرتا ہے

اس میں میگنیشیم ہوتا ہے جو دل کیلئے مفید ہوتا ہے، یہ اے ٹی پی (ایڈونوسائن ٹریفاسفیٹ) فارمیشن (ہمارے جسم کی انو کی طاقت) کی مدد کرتا ہے اور یہ ہمارے دل دھڑکنے کے عمل کو بڑھاتا ہے خصوصا دانت اور ہڈی کے فارمیشن کو، خون کے شریانوں کو آرام پہونچاتا ہے اور

خاص طور سے انتڑیوں کے فنکشن کو درست کرتا ہے، میگنیشیم بلڈ پریشر میں فائدہ مند ثابت ہوا ہے اور ہارٹ اٹیک، اسٹروک اور اچانک دل کی جکڑن کو روکتا ہے، کدو غذائی فائبر اور مونو ان سیچر یٹیڈ فیٹی ایسڈ کا بہت شاندار ذریعہ ہے جو دل کی صحت کیلئے بہت اچھی چیز ہے۔

حدیث کا نتیجہ

نبی کریم ﷺ نے کدو کو پسند کیا، اس کو کھانے میں شامل کرنا چاہئے، یہ دماغ اور ذہن کی قوت کو بڑھاتا ہے، دل کو مضبوط کرتا ہے، انفیریر کمپلیکس کو کم کرتا ہے، اس کو پہلے کے انبیاء نے بھی کھایا ہے، اس میں نبیذ بنانے کی اجازت ہمیں نہیں ہے (نبیذ کی تعریف کھجور کے سبق میں آچکی ہے)

اس سبق میں ۱۱ احدیثیں ہیں

سبق نمبر ۱۹ چقندر

بیبی کانڈی کینے بیٹ

چقندر کو عام طور پر سلاد میں استعمال کیا جاتا ہے یا زائد ڈش کے طور پر جانا جاتا ہے یہ دیگر چقندر کے مقابلہ میں میٹھا ہوتا ہے اور اس کو تیار کرنے میں کم وقت لگتا ہے سال میں دو بار ہوتا ہے۔

بلینکو ما بیٹ (سفید چقندر)

سفید چقندر جب تھوڑا اپختہ ہو جائے تو یہ بہت شاندار اور ملائم گانٹھ والا ہوتا ہے اور اگر اسکو پکا دیا جائے تو بہت خوش ذائقہ ہوتا ہے اور زیتون اور ناریل کے تیل میں اس کو بھوننے سے مزیدار ہو جاتا ہے، سال میں دو بار ہوتا ہے۔

گہرا لال رنگ والا چقندر

یہ میٹھا ذائقہ کے ساتھ ساتھ ایک موروثی چقندر ہے جو عام چقندر سے زیادہ اچھا ہے، یہ بذات خود بہت اچھا ہے اس کی پتیاں تیز سرخ رنگ کی ہوتی ہیں اور سلاد میں استعمال بھی کیا جا سکتا ہے اور کھانے رنگین بنانے کیلئے اس کا جوس استعمال کیا جاتا ہے، سال میں دو بار ہوتا ہے۔

چیگا چقندر

مائل بہ سفید چقندر اٹلی کا موروثی چقندر ہے اس کے کئی رنگ ہوتے ہیں، ارغوانی، سرخ اور گلابی بھی ہو سکتا ہے، اس کا ذائقہ تیز ہوتا ہے اور

میٹھا ہوتا ہے اور یہ نرم اور تھوڑا مزیدار ہوتا ہے یہ سلاد میں بہت اچھا کام کرتا ہے یا پھر اس کو بھونا جاتا ہے سال میں دو بار ہوتا ہے،

سنہرا چقندر

یہ گہرا سنہرے رنگ کا ہوتا ہے سرخ نہیں ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کی طرح سے۔۔۔۔۔بلیڈ نہیں ہوتا ہے اس کا ذائقہ ہلکا اور معمولی کام کرتا ہے یہ سال میں دو بار ہوتا ہے۔

اسماء

ا۔حدیث میں اس کو سلق کہا گیا ہے۔

۲۔ ہندی میں چقندر اور شلجم کہا جاتا ہے۔

۳۔انگریزی میں بیٹ روٹ کہا جاتا ہے۔

۴۔ بہت سارے علماء نے چقندر وائٹ بیٹ روٹ کو مانتے ہیں

۵۔ہم تمام قسم کو چقندر مانتے ہیں لیکن وائٹ والے زیادہ اچھا مانتے ہیں۔

چقندر دراصل اس کے پودوں کا جڑ والا حصہ ہوتا ہے، اس کے جڑ، پتے اور ڈنڈیاں کھانے میں اور دوا میں استعمال ہوتے ہیں اسکا جوس، سوپ، اور سرکہ بنا کر پیا جاتا ہے اس کا اچار، چٹنی، جام اور کریم وغیرہ بھی بنتا ہے ہر قسم کا ایک خاص شکل، سائز، اور رنگ ہوتا ہے سب ایک ہی فیملی سے ہوتے ہیں۔

چقندر کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

حضرت سہل بن سعدؓ روایت کرتے ہیں کہ ہم جمعہ کے دن کوش رہا کرتے تھے کیونکہ ایک بوڑھی عورت تھی جو سفید چقندر لایا کرتی تھی اور اسکو پکانے کے برتن میں تھوڑے جو کے ساتھ رکھ دیتی تھی اور اس طرح پکاتی تھی جب جمعہ کی نماز سے ہم فارغ ہوتے تو اس کے یہاں جاتے وہ عورت وہ ڈش ہمارے سامنے پیش کرتی، اس وجہ ہم جمعہ کے دن خوش رہا کرتے تھے اور ہم ہمیشہ دوپہر کا کھانا جمعہ کی نماز کے بعد ہی کھایا کرتے تھے خدا کی قسم اس غذا ذرہ برابر بھی فیٹ نہیں ہوتا ہے۔

بیماری کے دوران اور اس کے بعد جو اور کھجور کو استعمال کرنے کی ہدایت

حضرت ام منذرؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ اور حضرت علیؓ دونوں گھر تشریف لائے، ان کے پاس کھجور کے کچھ خوشے تھے، انہوں وہ دونوں کے سامنے پیش کر دیا دونوں نے کھجور کو کھانا شروع کر دیا جب حضرت علیؓ نے تقریبا سات کھجور کھالیا تو آپ ﷺ نے انکو مزید کھانے سے منع کر دیا اور فرمایا کہ تم ابھی بیمار تھے اور ابھی کمزوری باقی ہے لہٰذا مزید مت کھاؤ یہ سن کر حضرت ام منذر نے ثرید تیار کیا چقندر اور جا پاتی اسمیں ملایا اور دونوں کی خدمت میں حاضر کیا، اس پر آپ ﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا اس کو کھاؤ یہ تمہارے لئے نفع بخش ہے۔

اس کے مواد

کاربوہائیڈریٹ،شوگر،اسٹارک،پروٹین،غذائی فائبرس،زنک،پوٹیشیم،سوڈیم،آئرن،میگنیزیم،فاسفرس،مینگنیز،کیلشیم،وٹامن بی ون،بی ٹو،بی۳،بی ۵،بی ٦،بی ۷،بی۱۲،سی،اے،بیٹائن،نائٹرک ایسڈ وغیرہ۔

چقندر کے سائنسی فوائد

چقندر انٹی ٹیومر کارمینیٹو،ایمینگاج،ہیمواسٹیٹک پراپرٹی،انٹی آکسیڈنٹ ہے،کارڈیووسکولر کنڈیشن مین مددگار رہوتا ہے،رنگ کیلئے استعمال ہوتا ہے،بلڈ پریشر کو منظّم کرتا ہے،صحت کو اچھا کرتا ہے خون کی کمی کو روکتا ہے اس میں انٹی آکسیڈنٹ،انٹی فلیمٹری اور ڈیٹاکسی فیکیشن پراپرٹی ہوتا ہے کولیسٹرل کو کم کرتا ہے،آکسیجن کی لیاقت کے استعمال کے ذریعہ اسٹامنا کو بڑھاتا ہے،انفیکشن کے خلاف کام کرتا ہے خاص اعضاء کیلئے خون کے بہاؤ کا گیٹ کیپر ہے اور ہاضمہ کو اچھا کرتا ہے۔

اس میں بوران کافی مقدار میں ہوتا ہے جس کا براہ راست تعلق انسان کے جنسی تعلق کے ہارمون سے ہوتا ہے کینسر کی تبدیلی کو کم کرتا ہے،یہ تھوڑی،بالوں،جگر کڈنی،دل،پھیپھڑا اور دماغ وغیرہ کیلئے بہت اچھا ہے۔

چقندر کے متعلق سائنس اور حدیث

حدیث میں ہے کہ نبی کریم ﷺ نے حضرت علی کو مزید کھجور کھانے سے منع کیا اور چقندر کا سالن کھانے کا مشورہ دیا

چقندر نیوٹرینٹ کا پاور ہاؤس ہے اور اس میں بہت ہی اہم صحت کے فوائد ہیں ساتھ ہی خون کی صفائی بھی کرتا ہے،کینسر اور دوسری بیماریوں سے کا مقابلہ کرتا ہے،تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ یہ شاندار غذا طاقت کو بڑھاتا ہے اور جسمانی پرفامینس کو اچھا کرتا ہے جبکہ زیادہ استعمال سے طاقت کم ہوتی ہے،اس میں وٹامن بی خوب ہوتا ہے یہ جلد اور بال کی نشونما کیلئے اچھا ہے اور ایک گلاس چقندر کا جوس ہائی بلڈ پریشر کو قابو میں کرتا ہے یادداشت کو اچھا کرتا ہے

ا۔کوئی فیٹ نہیں:۔

اس میں کسی قسم کا فیٹ نہیں ہوتا ہے یہ میٹھی چیز کھانے کی خواہش کو کم کرتا ہے،یہ ان لوگوں کیلئے بہتر ہے جو غذ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

۲۔طاقت کو بڑھاتا ہے:۔

اس میں کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے یہ فوری طاقت بڑھانے میں کام کرتا ہے۔

۳۔فالک ایسڈ:۔

فالک ایسڈ عورتوں کیلئے لازمی چیز ہے زرخیزی کے نظام کو ترقی دیتا ہے اور پروسٹیٹ ہیلتھ کو رکتا ہے ساتھ ہی اس کو غذا میں استعمال کرنا ہمارے جسم میں فالک ایسڈ حاصل کرنے ایک قدرتی ذریعہ ہے۔

۴۔نیوٹریشن:۔

بہت سے والدین یہ سوچتے ہیں کہ وہ نیوٹریشن والے غذا فراہم کرنے میں کوتاہ ہیں تو چقندر بہترین نیوٹریشن والا غذا ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے اور سی،میگنیزیم،کیلشیم،مائنرل،پوٹیشیم اور آئرن وغیرہ ہے ضرورت کے بقدر طاقت حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے اور ہمارے

جسم میں سپلائی کرتا ہے۔

۵۔صحتمند دل کیلیئے:۔

اگرآپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں روزانہ اس کا ایک گلاس جوس لیجئے ،اس میں نائٹریٹ ہوتا ہے جب یہ خون کے ساتھ ملتا ہے تو نائٹرک آکسائڈ پیدا کرتا ہے جو بلڈ پریشر کوکم کرنے میں مدد کرتا ہے اس لئے اس کے ذریعہ ہم صحت مند دل حاصل کر سکتے ہیں۔

٦۔ چقندر کا جوس:۔

چقندر کا جوس روزانہ لینے میں ہمارے لئے بہت فائدے ہیں،اس میں صرف نائٹیرٹ ہی نہیں ہوتا ہے بلکہ اس میں کافی مقدار میں وٹامن ، مائنرل اور امینوایسڈ ہوتا ہے اس میں کینسر سے لڑنے کا مادہ بھی ہے جو ایجنٹ کا سبب ہوتا ہے روزانہ اس کا ایک گلاس جوس لینا خون کے دماغ تک کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے جو نتیجۃ اچھا اور دماغ کیلیئے فائدہ مند ہے اس جوس قدرتی طور پر اور فائدہ کے اعتبار سے بند ہو چکے خون کے شریان اور رگوں کو کھولتا ہے اور جسم کے اندر خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے یومیہ ایک گلاس جوس مدافعتی نظام کو اچھا کرتا ہے اور آپ کو طاقت کا ایک خزانہ دیتا ہے۔

حدیث کا نتیجہ

حضرت سہل بن سعد کی خوشی اس بات کی جانب اشارہ ہے کہ چقندر ان لوگوں کو پسند تھا اور یہ کہنا کہ اس میں فیٹ نہیں ہے اس بات کی جانب اشارہ ہے کہ وہ لوگ فیٹ کو ناپسند کرتے تھے جو جسم کے اندر بن بلایا ہوا مہمان ہوتا ہےا اور صحت پر بہت برا اثر کرتا ہے، حضرت علیؓ کو کھجور کی جگہ چقندر کا سالن کھانے کا مشورہ دیا جانا یہ بتاتا ہے کہ بیماری کے بعد صحت کیلیئے بہت اہم ہے یعنی ہمیں اسکو صحت کی بحالی والی مدت میں کھانا چاہیئے ۔حضرت ام منذر کی ذہانت بھی قابل نظر ہیکہ جب انہوں نے دیکھا کہ حضرت علی کو مزید کھجور کھانے سے منع کر دیا گیا تو فوراان کیلیئے مناسب چیز تیار کیا اس پتہ چلتا ہیکہ ذہانت کا تعلق غذا کے استعمال سے بھی ہے۔

اس سبق میں دو حدیثیں ہیں

پودے، بیج، اور مسالے کا بیان

نمبر شمار	سبق	موضوعات
۱	۲۰	میتھی
۲	۲۱	کچری میتھی
۳	۲۲	کلونجی
۴	۲۳	ریحان
۵	۲۴	سمندری اور ہندوستانی قسط
۶	۲۵	سنا
۷	۲۶	زریرہ یا چریتا
۸	۲۷	مہندی
۹	۲۸	جو
۱۰	۲۹	ببول
۱۱	۳۰	کسنی
۱۲	۳۱	ساتار
۱۳	۳۲	ورس
۱۴	۳۳	مرنجوش
۱۵	۳۴	مسواک
۱۶	۳۵	ایلوویرا
۱۷	۳۶	مسور کی دال

اسماء

حدیث اورعربی مین حلبہ کہاجا تا ہے

انگریزی میں فن گریک کہا جا تا ہے

ہندی اوراردو میں میتھی کہاجا تا ہے

لاطینی میں گریسیکیوفونیم کہاجا تا ہے

میتھی کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

میتھی شفاء تلاش کرو

ا۔حضرت قاسم بن عبدالرحمٰنؒ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ہمیں ہدایت کی کہ ہم میتھی میں شفاء تلاش کرین

بیمار آدمی کیلیئے میتھی کا تیار کیا ہوا ایک مجموعہ

۲۔ایک مرتبہ حضرت سعد بن ابی وقاصؓ مکہ میں بیمار ہوئے نبی کریم ﷺ نے انکی زیارت کی اورایک ڈاکٹر بلانے کیلیئے کہا، حارث بن کلد ہ کو بلایا گیا وہ آئے اور حضرت سعد کو چیک کیا اور کہا معاملہ سنگین نہیں ہے اور کہا کہ کھجور اور جو اور میتھی اور پانی کو ابال کر سالن کی طرح سے سوپ بنا لیا جائے پھر اس میں شہد ڈال دیا جائے اور صبح صبح ہلکا گرم کر کے حضرت سعد کو دیا جائے ،حضرت سعد بالکل اچھے ہو گئے نبی کریم ﷺ نے حارث بن کلد ہ کے نسخہ کو پسند فرمایا

میتھی اور سونا

۳۔حضرت معاذ بن جبلؓ نے فرمایا کہ اگر تمہیں میتھی کے فواید معلوم ہو جائے اور اس کی قیمت بڑھ کر سونے کے برابر ہو جائے تو تم اس کو سونے کی قیمت میں خریدو گے اور اوراس کو استعمال کرو گے

میتھی کے سائنسی فوائد

ا۔ گلے کے انفیکشن مین مفید ہے۔

۲۔ یہ سوجن، کھانسی، تیزابیت، پرانی کھانسی ،گیس، پائلس ۔پھیپھڑے کے انفیکشن کو کم کرتا ہے۔

۳۔ ہاضمہ میں مفید ہے۔

۴۔جوئیں اور خشکی کو کم کرتا ہے اس کا لگایا جا سکتا ہے۔

۵۔یہ جگر اور کڈنی کی بیماری اور حیض کی پریشانیوں میں مفید ہے۔

۶۔لیبر درد کو بڑھاتا ہے۔

۷۔پیشاب زیادہ ہوتا ہے۔

استعمال ہونے والے اجزاء

پتے، ڈنڈی، دانے، دانے طبی استعمال کیلئے اور پتے اور نرم ڈنڈیاں پکانے کے کام کیلئے بہت اچھا ہے۔

میتھی کے ساتھ جوڑ

یعنی دوسری وہ چیزیں جن کو میتھی کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے وہ کھجور، کلونجی، انجیر، ملیٹھی، جو، شہد اور کسنی ہے۔

اس کے مواد

کاربوہائیڈریٹ، مائنرل، کلشیم فاسفرس، آئرن، پروٹین، وٹامن اے، سی، کے، ڈی، بی ا، بی ۲، بی ۳، بی ۶، فالک ایسڈ، زنک، کاپر، سیلینیم، میگنیزیم، مینگنیز، فاسفرس، سوڈیم، پوٹیشیم، غذائی فائبرس، ٹیگونلائن وغیرہ۔

اس کو کیسے استعمال کیا جائے

ا۔پکا کر کھایا جائے۔

۲۔پندرہ منٹ تک میتھی کے دانے کو کم پانی میں ابالا جائے اور پھر پانی ہلکا گرم ہونے کی حالت میں پی لیا جائے۔

۳۔گلے کے انفیکشن میں میتھی کے گرم پانی سے غرارہ کیا جائے۔

۴۔رات کو تھوڑے سے پانی میں میتھی کے دانے کو بھگو دیا جائے اور خالی پیٹ صبح صبح اسکو چھان کر پی لیا جائے۔

۵۔اس کے دانے کو اچھی طرح چبایا جائے اور پھر کھایا جائے۔

میتھی کے متعلق سائنس اور حدیث

میتھی کے دانے کا کیمیکل کمپوزیشن یہ بتاتا ہے کہ اس میں پروٹین اور امینو ایسڈ اس مناسبت سے ہے جتنا کہ دودھ میں ہے فاسفیٹ کو چھوڑ کر یہ آئرن کا ایک عضو رکھتا ہے جو گیسٹر وانٹیسٹنل ٹریکٹ کے ذریعہ جذب ہونے کے لائق ہے اس میں کئی طرح کے الکلائیڈ ہیں لیکن ٹریگونلائن ایک اہم ہے اس کے اندر اکا نمک پیشاب انفیکشن کے سوجن مین آرام پہونچاتا ہے اس کے کیمیکل کمپوزیشن کی بنیاد پر اس کو ایک امید کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے نیفرٹ بڑھانے کے چکر میں جب ڈیوریس کم ہوجاتا ہے تو ڈیوریس کو برھانے کے علاج میں بہت اچھا ہے میتھی کے دانے کا ۵ گرام پاوڈر اگر روزانہ پانی کیساتھ لیا جائے تو پیچش اور اسہال میں بہت ہی اچھا کام کرتا ہے میتھی کے دانے کا ہلکا گرم جوشاندہ اگر شہد کے ساتھ لیا جائے تو یہ کھانسی میں فائدہ مند ہے اور پیشاب کو بڑھاتا ہے، یہ ایک اچھا اپی ٹائزر (بھوک کو برھانے والا) ہے اور بدہضمی اور بھوک کی کمی میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے یہ دودھ کے حصہ کو بڑھاتا ہے بھی جب وہ کم پڑتا ہے۔

یہ آئرن اور بی کمپلیکس کا ایک ذریعہ ہے اسی لئے اس استعمال عام کمزوری مین کیا جاسکتا ہے، یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ اس کا مسلسل استعمال پائلس کے علاج میں بہت ہی اہم ہے، موجودہ مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ ذیابیطس کے علاج مین اچھا ہے اور اس کو انٹی ڈائبٹک پراپرٹی کے طور جانا جاتا ہے۔

بہت سارے مریض جن کا بلڈ گلوکوز لیول برھ گیا تھا اور قاعدہ کے مطابق میتھی، کلونجی، اور تخم کسنی سے مواز نہ کر کے کیا گیا تو بہت جلد ہی یہ بڑھ گیا اور بلڈ گلوکوز لیول نارمل ہو گیا۔

کچھ این آئی ڈی ڈی ایم کے مریضوں کا بھی علاج میتھی کے دانے برگ نیم، اور کلونجی سے کیا گیا اور ابہت اچھا نتیجہ سامنے آیا، یہ پرانا پیچش اور اعضاء ہاضمہ کے زخموں کیلئے بھی مفید ہے۔

گٹھیا کے علاج اور بلڈ کولیسٹرل کم کرنے کیلئے اس کو بہت اچھا سمجھا جاتا ہے اور ماؤوں کے سینہ میں دودھ کو بڑھاتا ہے اس میں قدرتی ایکسپیکٹوریٹ پراپرٹی (بلغم کا خروج) ہوتا ہے، اور یہ سنس اور پھیپھڑے کے علاج میں نمونہ ہے اور زائد بلغم کو نکالنے میں مددگار ہے، اس کے دانے کا لیس دار مادہ خارجی فوڑا جلا ہوا اور زخموں کیلئے مفید ہے۔

حدیث کا نتیجہ

ا۔

میتھی استعمال کر کے شفاء تلاش کرو چاہے اس کی قیمت کتنی ہی کیوں نہ بڑھ جائے بیماری میں اس کو دوسری جڑی بوٹیوں کیساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس سبق میں ۳ حدیثیں ہیں

سبق نمبر ۲۱ چندراشور یا کچری میتھی

قرآن میں کہیں اس ذکر موجود نہیں ہے، اسکی بہت سی قسمیں ہیں۔

اقسام

ا۔ گارڈن چندراشور

۲۔ زمینی چندراشور

۳۔ پانی والا چندراشور

اسماء

ا۔ لاطینی نام اس کا لیپیڈیم سا ٹیوم ہے۔

۲۔ انگریزی نام کریس ہے۔

۳۔ عربی میں الرشاد (حب الرشاد) کہتے ہیں۔

۴۔حدیث میں اس کے دانہ کوالثفاء اوراس کے پودے کو ہرف کہا جاتا ہے۔

۵۔ملک شام میں اس کوالبقد وسنیس الہاد کہا جاتا ہے۔

۶۔ہندی اوراردو میں چندراشوراور کچری میتھی کہا جاتا ہے۔

۷۔اس کے دانے کواردواور ہندی مین حلیم چندراشور وغیرہ کہا جاتا ہے

اس کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

۱۔حضرت ابو ہریرہؓ نے قیس بن رافع سے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تمہارے لئے چندراشور موجود ہے اللہ تعالیٰ نے اس میں ہر بیماری کی شفاء رکھی ہے۔

دوکڑوی چیزیں

۲۔حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے پوچھا: دوکڑوی چیزیں چندراشوراورایلوویرا میں کس قسم کی شفاء ہے۔

اپنے گھروں کودھونی دینے کیلیئے

۳۔حضرت عبداللہ بن جعفرؓ اور حضرت ابان بن صالح بن انسؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ہمارے گھروں کوخوشبوؤں سے دھونی دینے کا مشورہ دیا چندراشور کے سوکھے پتوں سے اورالمراورالصعتر سے

۴۔حضرت عبداللہ بن جعفرؓ فرماتے ہیں کہ بنی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا اپنے گھروں چندراشور کے سوکھے پتوں اورلوبان سے دھونی دیا کرو۔

الشیح جوحدیث میں ذکر ہوااس کا معنی اکثر علماء نے چندراشور کا سوکھا ہوا پتہ بتایا ہے اورالصعتر جوحدیث میں مذکور ہے اسکوتھائیمس سرفیلم بتایا گیا ہے اس کا استعمال دھونی کیلیئے جیسا کہ سبق نمبر۳۱ سے پتہ چلے گا اور المر جس کا ذکر ہوا یہ درخت کا گوند ہے جیسا کہ سبق نمبر۷۴ میں ہے اورلوبان کا بیان سبق نمبر۴۵ میں آئے گا،اسکواولی بانم (اسٹیریکس بنزائن) بھی کہا جاتا ہے اورانگریزی میں فرینکن سنس کہا جاتا ہے، یہ ایک درخت سے حاصل ہوتا ہے اور یہ اس کا گوند ہوتا ہے۔

اس کے مواد

کاربوہائیڈریٹ۔شوگر، غذائی فائبرس۔پروٹین۔وٹامن اے، بیٹا کاروٹین۔لوٹیئن۔زی ایکسنتھن، وٹامن بی ۱، بی ۲، بی ۳، بی ۵، بی ۶، بی ۹، وٹامن ای، وٹامن کے، کیلشیم، آئرن، مینگنیز، فاسفرس، پوٹیشیم،

اس کے سائنسی فوائد

۱۔آنکھ کی بیماریوں کیلیئے اچھا ہے۔

۲۔جنسی خواہشات کو بڑھاتا ہے۔

۳۔الرجی، کیڑا اور کھانسی کو کم کرتا ہے۔
۴۔پیچش، خطرناک بیماریوں، استھما، پرانی کھانسی مین مددگار ثابت ہوتا ہے اور بلغم کو دور کرتا ہے۔
۵۔سوجن، درد، برونکائٹس، اور خون بہنے کو کم کرتا ہے۔
۶، پائل، ذیابیطس، جذام اور جلد کی بیماریوں میں معاون و مددگار رہے۔
۷۔ یہ اسہال اور پیچش کو روکتا ہے۔
۸۔] پھیپھڑے کے فنکشن کو بڑھاتا ہے؛
۹۔بدہضمی، کمر درد اور تلی کی بیماریوں میں شفاء کا کام کرتا ہے۔
۱۰۔پیشاب خوب کراتا ہے۔
۱۱۔بخار کم کرتا ہے۔
اس کے متعلق سائنس اور حدیث
حدیث میں ذکر ہے کہ اپنی بیماری کا علاج اس سے کرو کیونکہ اس میں ہر چیز کا علاج موجود ہے۔
تحقیق کے مطابق اس کے استعمالات مندرجہ ذیل بیماریوں کیلئے ہیں
کھانسی، دردسر، ٹھنڈ، برونکیئل عناصر، ٹیوبرکلوسس، استھما، ایمفائیسما، دباؤ، درد، گٹھیا، پشت اور جوڑون کا سخت ہونا، ذیابیطس، خون کی کمی قبض، آنکھوں میں پانی اترنا، بصارت کا ضائع ہونا، رات کو اندھاپن، لیوکیمیا، کینسر، جریان خون، دل کی بیماریاں، ایکزما، خارش، جسم کی بو دور کرنے والا، ورم کم کرنے والا، مسوڑے سے خون آنا، وزن کم ہونا، بدہضمی، شراب، آنتوں والی پرجیوں، دورہ، سست حیض، طاقت کی کمی، کڈنی اور پتھری، جیسا کہ دماغ جو مضبوط نہ ہونے والا ہو، تلی کی بیماری، تائراوڈ، جگر۔
کولیسٹرل اور بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کیلئے، یادداشت کے فروغ کیلئے، ذہنی فنکشن کی کمی کیلئے اور ایجنگ کو روکنے کیلئے، پرورش کرنے والی ماؤوں بہت کم دودھ فراہم کرنے یا نہ کرنے کے واسطے، غصہ کو قابو میں کرنے کیلئے، گلٹی کی صحت اور جسمانی تبدیلی کے فنکشن کیلئے، یہ آیوڈین کا سب سے اہم ذریعہ ہے، دوسے سمندری گھاس کے مقابلہ میں، آیوڈین تو ئراوڈ گلٹی کی فنکشن کیلئے بہت اہم ہے مرہم کے طور پر استعمال کیئے ہوئے پتے پڑے پرانے گلٹی سے نجات کیلئے لگایا جا سکتا ہے۔
کلوروفل کے پتوں کو گندے سانس کو جذب کرنے کیلئے چبایا جاتا ہے، ڈاکٹر رابرٹ ولیم ''کینسر کا حل'' میں کہتے ہیں کہ کلوروفل ایک مؤثر انٹی کینسر شی ہے ساتھ ہی اس میں انٹی آکسیڈنٹ ایکشن بھی ہے کیمیکل، کٹینا شک، سگریٹ کا دھواں، ڈیزل کا نکلنیا ور بہت سی دوسری ماحولیاتی منظا چیز، انتہاپسندی یا زیادتی کو نیوٹرل کرنے میں مدد کرنے میں اس کا ایک اہم رول ہے۔
حدیث کا نتیجہ
تمام بیماریوں کیلئے اس میں شفاء ہے، اس کے دانوں سے گھر کی دھونی دی جاتی ہے۔

اس سبق میں چار حدیثیں ہیں۔

سبق نمبر۲۲ کلونجی

اسماء

۱۔انگریزی میں اس کو اسمال بلیک سیڈ، اسمال فینل اینڈ بلیک کمن ، بلیک کاراوے کہا جاتا ہے۔

۲۔حدیث میں الحبۃ السوداء اور الشونیز کہا جاتا ہے۔

۳۔عربی میں اس کو الحبۃ السوداء کہا جاتا ہے۔

۴۔سنسکرت میں کرشنا جیرک کہا جاتا ہے۔

۵۔لاطینی میں نگیلا ساٹیوا کہا جاتا ہے۔

۶۔اردو میں اور ہندی میں کلونجی کہا جاتا ہے۔

۷۔فارسی میں الشونیز کہا جاتا ہے۔

کلونجی کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

کلونجی میں تمام بیماریوں کیلئے شفاء ہے۔

۱۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کلانجی میں موت کے علاوہ تمام بیماریوں کیلئے شفاء ہے اور الحبۃ السوداء الشونیز کو کہتے ہیں۔

۲۔اسامہ بن عبدالملک سے روایت ہیکہ انہوں سام بن عبداللہ کو اپنے والد سے روایت کرتے ہوائے سنا کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اپنے آپ کو کلونجی کا پابند بناؤ کیونکہ اس میں موت کے علاوہ تمام بیماریوں کیلئے شفاء ہے۔

۳۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: کوئی ایسی بیماری نہیں ہے جس کا علاج کلونجی میں نہ ہو سرائے سام کے اور سام موت کو کہتے ہیں۔

کمزور آدمی کیلئے کلونجی سے تیار کیا ہوا معجون

۴۔حضرت خالد بن سعدؒ فرماتے ہیں کہ میں اور غالب بن جعفرؒ سفر کر رہے تھے، غالب بن جعفر بیمار پڑ گئے ،تو ہم مدینہ آ گئے ابن ابی عتیق نے انکی زیارت کی ابن ابی عتیق حضرت عائشہؓ کے بھانجے تھے انہوں مشورہ دیا کہ کلونجی پانچ یا سات دانے پیس دیا جائے اور تھوڑے

زیتون کے تیل میں ملا دیا جائے اور دونوں نتھنے میں ڈال دیا جائے ،ابن ابی عتیق فرماتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہؓ کو فرماتے ہوئے سنا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کلونجی میں موت کے علاوہ تمام بیماریوں کیلئے شفاء ہے سوائے موت کے اور حضرت جعفر بن غالب تندرست ہو گئے۔

۵۔ حضرت قتادہ روایت کرتے ہیں کہ کلونجی کے اکیس دانے روزانہ لو انکو کسی کپڑے کے ٹکڑے میں باندھ دو اور انکو پانی کے اندر ڈال دو پھر بعد میں داہنے نتھنے میں دو قطرے اور بائیں نتھنے میں ایک قطرہ ڈال دو پھر دوسرے دن بائیں نتھنے میں دو قطرے اور دائیں میں ایک قطرہ پھر تیسرے دن دائیں دو قطرے اور بائیں میں ایک

کلونجی کے متعلق دوسرے حواجات

۱۔ابن حجر فرماتے ہیں کہ کلونجی کو اکیلا استعمال کیا جاسکتا ہے اور دوسری دواؤں کے ساتھ یا شہد، یا زیتون کے تیل، یا غذایا طبی مشروبات کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے یا ناک کے ڈراپ کے طور استعمال کیا جاسکتا ہے(پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر)

اس کو کچا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے چبایا بھی سکتا ہے اور لیا بھی جاسکتا ہے یعنی خلاصہ کلام یہ کہ اس کو کسی شکل میں کسی بھی وقت اور کسی بھی عمر میں لیا جاسکتا ہے، لیکن صبح کو خالی پیٹ اور شام کو چھ بجے اور رات کو سوتے وقت لینا سب سے اچھا ہے۔

۲۔ حضرت ذہبی فرماتے ہیں کہ کلونجی جسم کے تمام قسم کی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے، جسم کے زائد پیداوار کو باہر نکالتا ہے، نظام ہاضمہ کو مضبوط بناتا ہے، دودھ افراز کو بڑھاتا ہے حیض کے نظا کو اچھا کرا ہے پیشاب خوب خارج کرتا ہے، اسے سرکہ میں ملایا جاتا ہے اور کھایا جاتا ہے، یہ کیڑوں کو باہر کرتا ہے اور پرانی کھانسی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کلونجی کے سائنسی فائدے

۱۔کلونجی کی بیس قسمیں ہیں۔

۲۔سب سے اچھا ہندوستانی ہوتا ہے۔

۳۔ برطانوی، شامی، ترکی، ڈاماسنس کلونجی بھی اچھے ہوتے ہیں۔

۴۔اس کے دانے کلونجی کے پکے ہوئے پھلوں می ہوتے ہیں۔

۵۔ دردسر، دردشقیقہ، لقوہ، چہرے کا فالج، آنکھ میں پانی اترنے، کڈنی کے پتھر، مثانہ کے پتھر عام سردی کھانسی، استھما پیٹ کی خرابیوں میں بہت اچھا کام کرتا ہے۔

۶۔ ماں کے دودھ کو بڑھاتا ہے۔

۷۔جنسی چاہت کو بڑھاتا ہے۔

۸۔حیض کے سلسلے کو منظّم کرتا ہے۔

۹۔ چہرے کو روشن اور چمکدار بناتا ہے۔

۱۰۔اس کا تیل استھما کیلئے بہتر ہے(استھما کے علاج کیلئے بہت ہی اچھا ہے۔

۱۱۔انٹی بیکٹیریا کے طور پر کام کرتا ہے۔

۱۲۔مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے۔

۱۳۔پیشاب کے خروج کو بڑھاتا ہے۔

۱۴۔یہ انٹی بیکٹیریا ہے۔

کلونجی کے متعلق سائنس اور حدیث

حدیث میں ذکر ہیکہ موت کے علاوہ تمام بیماریوں کی شفاء کلونجی میں موجود ہے سائنسی مطالعہ اس کی تصدیق کرتا ہے اور بتاتا ہے کہ واقعتہً اس میں بہت سی بیماریوں کا علاج ہے، یہاں علاج کے کچھ طریقے بیان کئے جاتے ہیں۔

جگر کی بیماریاں اور جونڈلیس

۱۔جونڈلیس

ایک کپ دودھ لیجئے اور کلونجی کا تیل آدھا چمچہ لیجئے اور ایک دن میں دو مرتبہ اس مکچر کو استعمال کیجئے صبح کے وقت اور دوپہر کے بعد، ایک ہفتہ تک مسلسل استعمال کیجئے اور فیٹ اور کھٹی چیزوں کے استعمال سے بچئے۔

۲۔جگر کی پریشانی اور جونڈلیس

کچھ اجوائن پانی رکھ دیجئے اور اگلے دن اسے فلٹر کر دیجئے اور تین چمچہ کلونجی کا تیل اس اجوائن کے پانی میں ڈال دیجئے اور روزانہ ایک مرتبہ استعمال کیجئے،

یا مہندی کے کچھ پتے لیجئے اور رات کے وقت پانی میں ڈال دیجئے صبح کو فلٹر کرنے کے بعد اس میں کلونجی کے چودہ دانے ملا دیں ایک چمچہ شہد ااور ایک چمچہ کلونجی کا تیل اور اس مکچر کو دن میں ایک بار استعمال کریں۔

۳۔جگر اور پیٹ کی بیماریاں

سو گرام شہد اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل لیجئے اور اس کو ملا دیجئے اور اس مکچر کے آدھے حصہ کو صبح ناشتہ سے پہلے اور آدھا شام کو استعمال کیجئے اس طرح ایک مہینہ استعمال کیجئے اور تمر بندی اور املی جیسی چیزوں سے بچئے۔

پیٹ کا درد

۴۔ پیٹ کا درد

کلونجی کے تیل کا ایک چمچہ چٹکی بھر نمک ساتھ آدھا گلاس گرم پانی میں ملا دیجئے اور اسکو پیجئے، یہ پیٹ کے درد کیلئے بہت مفید ہے۔

۵۔ پیٹ کا درد

میٹھے موسمبی کے ایک گلاس جوس میں ایک چمچہ شہد ملایئے اور ادھا چمچہ کلونجی کا تیل ملایئے اور اس مکچر ایک دنمیں دو بار استعمال کیجئے اور تمام گیس

بنانے والی چیزوں سے بچیئے مسلسل اکیس دنوں تک علاج کیجئے۔

۶۔ پیٹ کا درد

کلونجی کے تیل کا ایک چمچہ چٹکی بھر نمک ساتھ آدھا گلاس گرم پانی میں ملا دیجئے اور اسکو پیجئے، یہ پیٹ کے درد کیلئے بہت مفید ہے۔

۷۔ بچوں کے پیٹ کا درد

کلونجی کے تیل کے دو قطرے لیجئے اور ماں یا گائے کے دودھ سے ملا دیجئے اور بچے کو دے دیجئے کلونجی کا تیل پسلی پر رگڑا بھی جا سکتا ہے۔

پیٹ کا سوجن

۸۔ پیٹ کا سوجن

۳ گرام اجوائن کے پاؤڈر، ۳ گرام میتھی کے پاؤڈر کو چار قطرے کلونجی کے تیل کے ساتھ ملا دیجئے اور اس کو ناشتہ اور رات کے کھانے سے پہلے لیجئے

پیٹ کا خلاف واقعہ بیمار ہونا

۹۔ پیٹ کی بیماریاں

کریلا کا ایک ٹیبل چمچہ جوس لیجئے اور آدھا چمچہ کلونجی کے تیل میں ملا دیجئے اور اس کو صبح ناشہ سے پہلے دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے سے پہلے استعمال کیجئے۔

۱۰۔ گیس اور تیزابیت

تھوڑا سا ادرک کا جوس دس قطرے کلونجی کے تیل میں ملا دیجئے اور تھوڑا نمک اور پانی بھی ملا دیجئے اور اسکو استعمال کیجئے فوراً آرام ہوگا۔

۱۱۔ بدہضمی، قبض، گیس، پیٹ کا جلن اور پیٹ کا درد

ان حالتوں میں ایک چمچہ ادرک کا جوس اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل اور روزانہ دو مرتبہ پی جئے، موٹاپا کا بھی یہی علاج ہے اور یہ دوا مریض کو چھریرا بناتا ہے۔

۱۲۔ اسہال اور پیچش،

آدھا کپ دہی کے ساتھ تھوڑا سا ایسپگول ملایئے اور ایک چمچہ کلونجی کا تیل ملایئے اور دن میں تین سے چار بار استعمال کیجئے۔

۱۳۔ گیس کی پریشانیاں

اجوائن کا ساٹھ گرام پاؤڈر اور ایک چمچہ کلونجی کے تیل کو تین چمچہ مسمی کے جوس سے ملا دیجئے اور اس کو دھوپ میں سوکھنے دیجئے اور دس گرام کالا نمک ملا دیجئے اور روزانہ شام میں ایک مرتبہ استعمال کیجئے۔

۱۴۔

قبض

۲۰ گرام گدھ ۴ گرام سونا مکھی کا پاؤڈر ایک گلاس گرم پانی میں ملا دیجئے اور ایک چمچہ کلونجی کا تیل بھی ملا دیجئے اور اسکو سونے سے پہلے پیجئے۔

۱۵۔ غذا کا ہضم ہونا

دو قطرے ادرک آدھا چمچہ کلونجی کا تیل اور ایک شکر ملا لیجئے اور اس کو دن میں دو بار صبح اور شام کو استعمال کیلئے دس دن تک مسلسل استعمال کیجئے اور گیس بنانے والے غذاؤں سے بچئے۔

۱۶۔ ہاضمہ کی دوا

اجوائن کا ۴۰ گرام پاؤڈر ایک چمچہ کلونجی کا تیل موسمی کے جوس سے ملا دیجئے اور اسکو دھوپ میں خشک ہونے دیجئے اور اور ہر کھانے کے بعد ایک چٹکی لے لیجئے۔ اور گیس بنانے والے غذاؤں سے بچئے۔

۱۷۔ متلی اور قے

۱۰۰ گرام خالص سرکہ ۲۰۰ گرام شکر، اور تین چمچہ کلونجی کا تیل کو ملا لیجئے اور محفوظ کر لیجئے اور روزانہ دو مرتبہ دس سے بیس ملی لیٹر ضرورت کے طور پر لیتے رہیں۔

۱۸۔ متلی اور قے

ایک چمچہ کیرٹ پاؤڈر اور ہاف چمچہ کلونجی کا تیل لیجئے اور اس کو ابالئے اور اب اس گرم مکچر مین پودینہ کی پتیاں ڈال دیجئے اور روزانہ تین مرتبہ استعمال کیجئے۔

کیڑے کی تکلیف

۱۹۔ پیٹ میں کیڑے

ایک چمچہ سرکہ کو ادھا چمچہ کلونجی کے تیل میں ملایئے اور روزانہ تین مرتبہ لیجئے، ناشتہ سے پہلے، دوپہر اور رات کو ۱۱ دنوں تک مسلسل علاج کیجئے۔

۲۰۔ پیٹ میں گول اور لمبے کیڑے

ایک چمچہ سرکہ کو آدھا چمچہ کلونجی کے تیل میں ملایئے اور اس کو دن میں دو مرتبہ استعمال کیجئے اور کچھ ناریل بھی کھایئے میٹھی چیزوں سے بچئے

۲۱۔ پیٹ میں کیڑے

کونجی کا پیسا ہوا ۱۴ ادانے لیجئے دو قطرہ کلونجی کا تیل اور خالص سرکہ کا ایک قطرہ اور ان سب کو ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں ملا دیجئے اور اسکو پی لیجئے۔

ہچکی

۲۲۔ ہچکی کیلیئے

ایک چمچہ کلونجی کا تیل اور کلونجی کے سات دانے مکھن کے ساتھ کھایئے۔

۲۳۔ ہچکی

بڑے چمچہ سے ایک چمچہ ملائی کلونجی کے دو قطرے تیل سے ملا دیجئے اور صبح اور رات میں اسکو پیجئے سات دنوں تک اس کو مسلسل استعمال کیجئے۔

جوڑوں کی پریشانیاں

۲۴۔ جوڑوں کا درد اور گٹھیا

ایک چمچہ سرکہ آدھا چمچہ کلونجی کا تیل کو دو چمچہ شہد سے ملایئے اور دن میں دو مرتبہ استعمال کیجئے صبح ناشتہ سے پہلے اور رات میں کھانے کے بعد۔

۲۵۔ جوڑون کا درد

ٹخنوں پر سوجن اور جوڑوں میں دوسرے درد

ایک چمچہ سرکہ اور دو چمچہ شہد کو ادھا چمچہ کلونجی کے تیل سے ملایئے اور روزانہ اس مکچر کو دو بار استعمال کیجئے اور تیل مساج بھی کیجئے اور ۲۱ دنوں تک گیس بنانے والی چیزوں سے بچیئے۔

۲۶۔ جوڑوں کا درد پشت کا درد اور گردن کا درد

خشک انجیر کے دو ٹکڑے کھایئے اور ایک کپ دودھ میں کلونجی کے تیل کے ۴ قطرے ملایئے اور دو گھنٹہ تک کچھ بھی نہ کھایئے علاج مسلسل دو مہینہ تک کیجئے اور آلو، ٹماٹر، ہری مرچ اور کدو سے پرہیز کیجئے۔

۲۷۔ عام کمزوری

ادھا چمچ کلونجیکا تیل لیجئے اور اور ایک چمچ شہد لیجئے، دونوں کو ایک ساتھ ملا دیجئے اور روزانہ ایک مرتبہ استعمال کیجئے عام کمزوری اور دیگر بیماریاں ختم ہوجائیں گی۔

۲۸۔ ٹیومر

متاثرہ حصہ پر کلونجی کے تیل کو ملئے اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ایک مرتبہ پیجئے، پندرہ دنوں تک مسلسل علاج کیجئے۔

۲۹۔ کینسر (آنتوں کا کینسر، خون کا کینسر اور گلے کا کینسر وغیرہ)

انگور کا ایک گلاس جوس اور ادھا چمچہ کلونجی کا تیل تین مرتبہ روزانہ استعمال کیجئے ایک بار صبح ناشتہ سے پہلے دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے بعد۔ ایک کلو جو اور دو کلو گیہوں کا آٹا لیجئے اور ایک ساتھ ملا دیجئے اور اس کا روٹی یا دلیہ یا حریرہ بنا لیجئے اور مریض کو دیجئے علاج ۴۰ دنوں تک لگاتار چلایئے، آلو، اروی، برنجال، اور چھوٹے سائز کے کچے آم سے پرہیز کیجئے۔

۳۰۔ بلڈ پریشر

کسی بھی گرم چائے یا کافی میں آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ڈال لیجئے اور روزانہ اس مکچر کو دو مرتبہ اوتعمال کیجئے اور روزانہ لہسن کا دو لونگ کھایئے۔

۳۱۔ خون کی کمی اور آنتوں میں زخم

کچھ پودینہ کے پتے کو پانی کیساتھ ملا دیجئے اسکو ابال کر جوس بنا لیجئے اور اس میں آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملا دیجئے اور اس مکچر کو روزانہ دو بار

استعمال کیجئے صبح اور شام، علاج ۲۱ دنوں تک کیجئے۔

۳۲۔کپکپی

دو انڈے کم ابلے ہوئے روزانہ لیجئے اور علاج اس طرح کیجئے پولیو اور فالج کے عناصر میں ذکر کیا گیا ہے۔

۳۳۔کسی بھی قسم کا سوجن

ضرورت کے بقدر کلونجی کے تیل کو گرم کیجئے اور متاثرہ جگہ پر لگائیے اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل روزانہ دو مرتبہ لگایا جانا چاہئے۔

۳۴۔اہم عضو پر سوجن کا علاج

سوجے ہوئے عضو پر سب سے پہلے صابن لگائیے اور اسے خشک کیجئے، لونجی کا تیل اس پر ملئے اور اس کو اگلی صبح تک کیلئے رکھ دیجئے، تین دنوں تک مسلسل علاج کیجئے۔

۳۵۔زہریلا حملہ

انجیر کے دو ٹکڑے کھائیے اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل کو دو چمچہ شہد سے ملا دیجئے اور اس کو پی لیجئے اس طرح آپ سانپ کے زہر محفوظ ہو جائیں گے اور مریض چار گھنٹے سونے مت دیجئے اور اس مکچر کو سات دنوں چلائیے۔

۳۶۔موٹاپا

کلونجی کا آدھا چمچہ تیل، دو چمچہ شہد کو ہلکا گرم پانی میں ملا دیجئے اور روزانہ دو مرتبہ لیجئے اور چاول سے پرہیز کیجئے۔

۳۷۔خراٹا

دوپہر کے کھانے کے بعد آدھا چمچہ کلونجی کے تیل کو ایک چمچہ شہد کے ساتھ لیجئے اس طرح آپ خراٹے لے سکیں گے۔

۳۸۔پھرتیلا پن کیلئے

کلونجی کا آدھا چمچہ تیل دو چمچہ شہد کے ساتھ روزانہ ناشتہ سے پہلے لیجئے۔

۳۹۔جسم کا عزم حالی

نارنگی کا جوس میں آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملائیے اور اس کو استعمال کیجئے سستی اور تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔

۴۰۔صحت مند جسم کو برقرار رکھنے کیلئے۔

گیہوں کے ایک کلو آٹے میں آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملا دیجئے اور اسکی روٹی بنا کر کھائیے انشاء آپ کی صحت برقرار رہے گی۔

۴۱۔زہریلا وائرس۔

ایک گلاس گرم پانی لیجئے، ایک چمچہ کھجور کا پاؤڈر، آدھا چمچہ کلونجی کا تیل اور دو چمچے شہد لیجئے انکو ایک ساتھ ملا دیجئے اور روزانہ تین مرتبہ استعمال کیجئے ایک بار صبح کو ناشتہ سے پہلے اور دو کھانے کے بعد، علاج مسلسل چالیس دن تک کیجئے اور آلو، برنجال، اور دالوں سے پرہیز کیجئے جیسے کہ چنا کی دال اور مسور کی دال۔

۴۲۔ذیابیطس(شوگر)

مندرجہ ذیل طریقہ کو اختیار کیا جائے۔

کالی چائے لیجئے اور اسمیں ٹیبل چمچہ سے آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملائیے اور اسکو صبح میں اور سونے سے پہلے پیجئے،اور تیل والی چیزوں سے پرہیز کیجئے خاص طور سے تلی ہوئی چیزون سے اگر دوسرا ایلو پیتھک علاج چل رہاہے تو اسکو چلنے دیجئے بیس دنوں کے بعد شوگر چیک کرائیے اگر وہ نارمل ہو تو ایلو پیتھک کو روک دیجئے اور کلونجی والے علاج کو چلائیے چالیس کے دنوں کے بعد میٹھا شوگر لیول کو چیک کرنے کیلئے لیا جاسکتا ہے،اگر شوگر لیول نارمل رہتا ہے تو علاج کو روک دیجئے۔

۴۳۔ہکلانا

آدھا چمچ کلونجی کے تیل کو دو چمچ شہد کے ساتھ ملائیے اور دن میں دو مرتبہ زبان پر رکھئے۔

دانتوں کی پریشانیاں

۴۴۔دانت کا درد اور مسوڑے کا سوجن

کلونجی کے تیل کے ساتھ لونگ کے ایک قطرہ تیل کو متاثرہ جگہ پر دانت کو صاف کرنے کیلئے دو تین منٹ تک ملئے،لاہوری نمک کو گرم کیجئے اور پیس دیجئے پھر زیتون کے تیل کے کچھ قطرے ڈال دیجئے اور اس سے دانتوں کو صاف کیجئے۔

۴۵۔دانت کا درد،خلا،اور دانت کا گرنا۔

سوتے وقت سوتی کپڑے کا ایک ٹکڑا جسکو کلونجی کے تیل میں بھگویا گیا ہو متاثرہ جگہ پر رکھ لیجئے یہ علاج کم سے کم سات دنوں تک کیجئے دانت کی پریشانیاں انشاءاللہ ختم ہو جائیں گی۔

۴۶۔دانت کا درد اور مسوڑے کا سوجن

ایک چمچہ سرکہ اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل لیجئے اور متاثرہ جگہ پر دو یا تین منٹ تک لگائیے اور منہ صاف کر لیجئے اس عمل کو دن میں دو بار کیجئے اس طرح علاج ایک ہفتہ تک کیجئے۔

۴۸۔دانتوں کی بیماریاں

پختگی سے پہلے دانتوں کا گرنا،دانتوں کا کمزور ہونا،دانتوں سے خون کا بہنا منہ سے بدبو آنا مسوڑے پر سوجن ہونا ان سب کیلئے ایک کپ دہی لیجئے اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل لیجئے اور اس مکچر کو دن میں دو مرتبہ ناشتہ سے پہلے اور کھانے کے بعد استعمال کیجئے۔

کان کی پریشانیاں

۴۹۔کان کی تمام بیماریوں میں

آدھا چمچہ کلونجی کے تیل کو بھرے ہوئے زیتون کے تیل کے ساتھ گرم کیجئے اور اسکو ٹھنڈا ہونے دیجئے اور سوتے وقت دو قطرے کان میں ڈال لیجئے،فوری طور پر سکون ملے گا۔

۵۰۔کان کی بیماریاں، کان کا درد، اور کان سے پیپ کا بہنا اور کم سننا کلونجی کے تیل کو گرم کیجئے اور اسکو ٹھنڈا کر کے دو قطرے کان میں ڈال لیجئے۔

۵۱۔سننے کی پریشانی، کان کا درد اور پیپ کا بہنا

خالص زیتون کا تیل، بادام اور کلونجی کا تیل برابر مقدار میں ملایئے اور انکو گرم کیجئے ایک قطرہ دن میں دو مرتبہ روزانہ ڈالیئے صبح کیوقت اور ساتے ٹائم۔

گلے کی پریشانیاں

۵۲۔گلے کا سوجن

ایک پ گرم پانی لیجئے اور دو چمچہ شہد اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملایئے اور اس مکچر کو دن میں دو بار استعمال کیجئے ناشتہ سے پہلے اور سونے سے پہلے دس دن تک علاج کیجئے اور آئس کریم، ٹھنڈا پانی ناریل، لیموں نارنگی اور میٹھا موسمبی سے پرہیز کیجئے،

کھانسی، ٹھنڈی اور نکسیر

۵۳۔کھانسی

ایک کپ گرم پانی لیجئے دو چمچہ شہد آدھا چمچہ کلونجی کے تیل کے ساتھ ملایئے اور اسکو دن میں دو بار استعمال کیجئے ناشتہ سے پہلے اور کاھانے کے بعد دو ہفتہ تک مسلسل علاج کیجئے اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کیجئے۔

۵۴۔نکسیر، ٹھنڈی

ایک چمچ شہد اور ایک چمچ کلونجی کا تیل ملایئے اور اسکو روزنہ صبح شام استعملا کیجئے، ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کیجئے، رات میں سوتے وقت کلونجی کے تیل کا ایک قطرہ دونوں نتھنا میں ڈالئے انشاءاللہ آپ کو سکون ملے گا

۵۵۔سخت ٹھنڈی

آدھا کپ پانی اور آدھا چمچہ کلونجی کا تی اوار پونہ چمچہ زیتون کا تیل لیجئے اور سب کو ایکساتھ ملا دیجئے اور فلٹر کر لیجئے اور ہر نتھنے میں دو قطرے ڈالئے یہ طریقہ ٹھنڈی کیلیۓ سب سے اچھا ہے اس طرح دن میں دو بار کیجئے۔

۵۶۔پرانی کھانسی

۱۰ گرام اکارکارا ۲۰۰ گرام شہد، ۱۰۰ گرام کلونجی کا تیل سب کو ایک ساتھ ملا دیجئے اور اس مکچر کو دن میں تین مرتبہ ایک چمچہ لیجئے آئس کریم فریج کے پانی کسٹرڈ سیب سے پرہیز کیجئے ۴۰ دن تک مسلسل علاج کیجئے۔

۵۷۔کھانسی برونکائٹس

دس گرام فلیکس سیڈ کو پیس دیجئے اور اسکو ایک لیٹر پانی میں ابالئے، پانی کو ابالتے رہئے یہاں تک کہ ایک تہائی حصہ باقی رہ جائے اور اسکو فلٹر کر لیجئے اور ایک چمچہ کلونجی کا تیل اور دو چمچہ شہد ملا دیجئے اور اس مکچر کو دن میں دو بار استعمال کیجئے اور ٹھنڈی چیزوں سے بچیئے۔

سینہ کا جلن۔
آدھا چمچہ کلونجی کے تیل کو ایک کپ دودودھ سے ملا دیجئے اور اس مکچر کو روزانہ دو بار استعمال کیجئے تین عن تک مسلسل علاج کیجئے۔
استھما، الرجی
۵۹۔استھما، کھانسی اور الرجی
ان بیماریوں کے علاج کیلئے مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کیا جائے
ایک کپ گرم پانی، ایک چمچہ شہد اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل لیجئے اور ملا دیجئے اور صبح ناشتہ سے پہلے اور کھانے سے پہلے پی لیجئے یہ علاج چالیس دن تک چلائیے اور ٹھنڈی چیزوں سے بچئے۔
۶۰۔استھما۔
ایک چٹکی نمک ایک کلونجی کا تیل ایک چمچ خالص گھی کیساتھ ملائیے اور سینہ یا گلے پر رگڑ یئے، ایک چمچہ کلونجی کا تیل اور دو چمچہ شہد کو دن میں دو مرتبہ پیجئے۔
دل کی بیماریاں
۶۱۔ہارٹ اٹیک
بکری کے دودھ میں آدھا چمچ کلونجی کا تیل ڈالئے اور اسکو دن میں دو بار استعمال کیجئے اور تمام فیٹ والے غذاؤں سے بچئے دس دن تک مسلسل علاج کیجئے دس دن کے بعد روزانہ ایک مرتبہ استعمال کیجئے۔
۶۲۔ہارٹ اٹیک، سوجن سانس لینے والے رگوں پر
دل کے دریچہ کی بندش، سانس لینے میں دقت، ٹھنڈا پسینہ، دل پر دباؤ۔
ایک کپ بکری کا دودھ اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملائیے اور اسکو روزانہ دو بار استعمال کیجئے ناشتہ سے پہلے اور سونے سے پہلے، ۲۱ دن تک علاج کیجئے اور فیٹ والی چیزوں سے پرہیز کیجئے۔
۶۳۔دل کی کمزوری
۴ قطرے لہسن کو ۴ قطرے کلونجی کے تیل میں ملائیے اور کچھ شکر اور پانی ملائیے اور اس مکچر کو روزانہ لیجئے۔
پیشاب اور کڈنی کی پریشانیاں
۶۴۔سلس البول ہونا (بار بار پیشاب کا آنا، پیشاب کم آنا
۲۰۰ ملی لیٹر دودھ اور ایک چمچہ کلونجی کا تیل اور ایک چمچہ شہد ملا دیجئے ا اور اسکو روزانہ دو بار لیجئے۔
۶۵۔کڈنی مثانہ اور بچہ دانی میں پتھر،
ایک کپ گرم پانی اور دو چمچ شہد لیجئے اور آدھا چمچہ کلونجی کے تیل میں ملا دیجئے اور سکو دن دو بار استعمال کیجئے ایک مرتبہ صبح کو ناشتہ سے پہلے اور

اور رات کو کھانے کے بعد اور آلو، پالک، لیموں، کسٹرد سیب سے تین سال پر ہیز کیجئے۔

٦٦۔کڈنی کا پتھر

ایک کپ گرم پانی میں دو چمچ شہد اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملائیے اور اسکو روزانہ دو بار استعمال کیجئے اور پالک، لیموں موسمبی اور ٹماٹر سے پرہیز کیجئے اور اس وقت تک علاج کرتے رہئے جب پتھر نکل نہ جائے۔

کڈنی کا درد

٢٥٠ گرام کلونجی لیجئے اور اسکو پیس دیجئے ایک کپ شہد لیجئیاور ایکساتھ ملا دیجئے اس مکچر سے دو چمچ مکچر لیجئے اور آدھا کپ پانی اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملائیے اور اور اسکو روزانہ ایک طار استعمال کیجئے یہ علاج ٢١ دنوں تک کیجئے

٦٨۔بہت زیادہ پیشاب کا آنا

ایک کپ میٹھا مسی کا جوس لیجئے اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل لیجئے اور اس مکچر کو دن دو بار استعمال کیجئے ناشتہ سے پہلے اور سونے سے پہلے، دس دن تک عالج کیجئے گرم کھٹی چیزوں سے بچیئے اور

٦٩۔کڈنی کی پریشانی، کڈنی میں انفیکشن

آدھا چمچہ کلونجی کا تیل لیجئے دو گرام اکارکارا کا پاؤڈر ملائیے ایک کپ شہد ایک کپ پانی کے ساتھ ملائیے اور پی لیجئے، یہ علاج پرانی کھانسی کیلئے بھی مفید ہے ٢١ دن تک علاج کیجئے۔

پائلس

٧٠۔پائلس

مہندی کا ٥٠ گرام پاؤڈر لیجئے ااور ٢٥٠ گرام خالص زیتون کا تیل ملائیے اور انکو پانچ منٹ تک ابالئے اور سوتی کپڑے کی مدد سے تین قطرے کلونجی کا تیل ملائیے اور اس پیسٹ کو پائل پر لگا لیجئے اس کو دن میں دو بار بھی ستعما لکیا جاسکتا ہے صبح میں اور سوتے وقت نیز ٤ یا ١٥ انجیر ایک چمچ کلونجی کے تیل کیساتھ کھائیے

٧١۔

سرکہ کا ایک چمچ لیجئے اور آدھا چمچ کلونجی کا تیل اور اسکو پائل پر لگائیے دن میں دو بار کیجئے۔

٧٢۔پائل، خون کا بہنا، اور قبض

آدھا چمچ کلونجی کا تیل کالی چائے میں ملائیے اور دن میں دو بار لیجئے صبح ناشتہ سے پہلے اور رات میں، گرم اور مسالے دار چیزوں سے پرہیز کیجئے۔

جلد کی بیماریان

۷۳۔جذام،کسی قسم کا سفید داغ
ایک کپ نارنگی کے جوس میں آدھا چمچہ کلونجی کے تیل میں لیجئے اوراس سیرپ کو دن میں دو بار استعمال کیجئے یا ایک چمچ سرکہ (گھر کا بنا ہوا) اک چمچہ شہد اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ایک ساتھ ملا دیجئے اوراس مکچر کو دن میں دو بار استعمال کیجئے اس کو اس وقت تک استعمال کیجئے یہاں تک کہ عالامات سب ختم ہو جائیں۔

۷۴۔جلد کی بیماریاں
ایک کپ سرکہ میں آدھا چمچ کلونجی کا تیل ملائیےاوراس مکچر کو متاثرہ جگہ پر لگائیے سونے سے پہلے یہ علاج اس وقت تک کیجئے جب اتک آپ اچھے نہ ہو جائیں

۷۵۔جلد کی بیماریاں
سفید یا کالا داغ
ایک کپ سرکہ میں آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملائیے اور اسکو متاثرہ جگہ پر لگائیے رات میں سونے سے پہلے اور صبح میں غسل کیجئے یہ علاج اس وقت تک کیجئے جب اتک آپ اچھے نہ ہو جائیں

۷۶۔ایکزما
۱۰ گرام سونا مکھی اور کلونجی کا تیل ملائیے اور قسط کا پانی ۵۰۰ گرام سرکہ کے ساتھ لیجئے اور ابالنے کے بعد فلٹر کیجئے اور اسکو زخم پر لگا لیجئے۔

۷۷۔مہاسہ فوڑوں سے متعلق جلد کی بیماریاں
سونے سے پہلے کلونجی کا تیل متاثرہ جگہ پر لگائیے صبح کو صابن سے دھو لیجئے ۲۱ دنوں تک یہ علاج کیجئے۔

۷۸۔سواریس
چھ لیموں کا جوس ۵۰ گرام کلونجی کے تیل کے ساتھ ملائیے اور لگا لیجئے۔

۷۹۔چہرے کے مسائل۔مہاسہ،سرخ دانے اور کسی بھی قسم کے داغ
ایک کپ نارنگی یا میٹھا موسمبی کا جوس یا انا ناس کا جوس اور آدھا چمچ کلونجی کا تیل ملائیے اور اسکو دن میں دو بار استعمالکیجئے ناشتہ سے پہلے اور سونے سے پہلے چار ہفتہ تک علاج کیجئے گرم اور مسالہ دار چیزوں سے بچئے۔

۸۰۔جذام
سیب کا جوس اور کلونجی کا تیل لیجئے پہلے سیب کے جوس کو متاثرہ جگہ پر رگڑیے اور پھر کلونجی کے کو رگڑیے۔

خوبصورتی اور چہرے کی چمک کو بڑھانا
۸۱۔چہرے کی خوبصورتی

۵۰ گرام زیتون کا تیل اور ۵۰ گرام کلونجی کا تیل لیجئے اور آدھا چمچ صبح میں ناشتہ سے پہلے لیجئے جلد کو بصورت ہو جائیگا اور کھلتا ہوا گلابی ہو جائے گا۔

نوٹ:۔ حاملہ عورت کو یہ کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

۸۲ چمککو بڑھانے کیلئے۔

۱۰ اگرام ملتانی مٹی لیجئے اور چار قطرے کلونجی کا تیل اور اس پیسٹ کو رات میں سونے سے پہلے رگڑیئے اور پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو گرم پانی اور صابن سے دھوئیے۔

۸۳۔ بہتے ہوئے خون کیساتھ ٹوٹا ہوا ہاتھ اور قدم

ایک گلاس مسمی کا جوس لیجئے اور آدھا چمچ کلونجی کا تیل ملائیے اور اسکو دن میں دو بار استعمال کیجئے صبح ناشتہ سے پہلے اور رات میں سونے سے پہلے، مرغ، انڈا، بیگن سے پرہیز کیجئے اور کلونجی کا بنایا ہوا مرہم ستعمال کیجئے۔

۸۴ تازگی اور خوبصورتی

زیتون کا ایک چمچ تیل لیجئے اور آدھا چمچ کلونجی کے تیل کے ساتھ ملا دیجئے اور اس کو چہرے پر مل لیجئے، ایک گھنٹہ کے بعد اسکو صابن سے دھو لیجئے ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ تک علاج کیجئے۔

۸۵۔ جلا ہوا،

۳۰ گرام زیتون کا تیل اور ۵ گرام کلونجی کا تیل ۱۵ اگرام بچ اور ۸۰ گرام مہندی ان کو ایک ساتھ ملا دیجئے ار لگا لیجئے۔

۸۶۔ چہرہ اور جلد کو صاف رکھنے کیلئے۔

دو دو بڑے چمچ میں شہد لیجئے، آدھا چمچ کلونجی کا تیل اور آدھا چمچ زیتون کا تیل ایکساتھ ملا دیجئے ار اسکو دن میں دو بار استعمال کیجئے صح اور شام کو علاج ۴۰ دن تک۔

۸۷۔ بچہ دانی کی پریشانیاں

پودینہ کا ایک خوشہ لیجئے دو چمچ مسری لیجئے ۳ چائے کا چمچ کلونجی کا تیل ان کو ملا دیجئے اور ناشتہ سے پہلے استعمال کیجئے ۴۰ دن تک علاج کیجئے

۸۸۔ عورتوں سے متعلقہ بیماری یعنی خون بہنا

وائٹ ڈسچارج وغیرہ

پودینہ کا آدھا خوشہ دو کپ پانی میں رکھ دیجئے اور اسکو ابال کر کم کیجئے یہاں تک کہ آدھا ہو جائے اور مسری کا دو چمچ پاوڈر اور ۳ چمچ کلونجی کا تیل ان ملا دیجئے اور اس مکچر کو ناشتہ سےپہلے استعمال کیجئے اور یہ علاج ۴۰ دنوں تک چلائیے۔

۸۹۔ حیض کی پریشانی

ایک چمچ شہد لیجئے اور ادھا چمچ کلونجی کے تیل میں ملا دیجئے اور اک چمچ ناشتہ اسے پہلے پیا کیجئے اور یک چمچ شام کو اس طرح دو ہفتہ عمل کیجئے۔

۹۰۔عورتوں کی پوشیدہ بیماریاں

لیکوریا، سفید خون کا آنا۔حیض کا دو سے چار مرتبہ ایک مہینہ میں آنا، پیٹ درد، پیٹھ درد۔وغیرہ

پودینہ کے پتے لیجئے اور دو گلاس پانی لیجئے اور اسکو ابال لیجئے پھر آدھا چمچ کلونجی کا تیل ملائیے اور ایک مرتبہ صبح میں ناشتہ سے پہلے اور سوتے وقت لے لیجئے، علاج ۴۰ دن تک، پرہیز اچار، انڈا، بیگن، اور مچھلی۔

۹۱۔عورتوں کی بیماریاں

لمبے عرصہ سے حیض کا بند ہونا، پیٹ درد

ایک کپ گرم پانی اور آدھ چمچہ کلونجی کا تیل اور دو چمچہ شہد لیجئے ایک مرتبہ صبح میں ناشتہ سے پہلے اور سوتے وقت، علاج مسلسل ایک مہینہ، پرہیز آلو اور بیگن۔

۹۲۔ماں کے دودھ کو بڑھانے کیلئے

ایک کپ دودھ دو قطرے کلونجی کا تیل لیجئے صبح میں ناشتہ سے پہلے اور رات میں سونے سے پہلے۔

۹۳۔زچگی

بچہ کی پیدائش کے بعد ذہنی کمزوری، تھکاوٹ اور خون بہنے سے متعلق بیماریاں۔

ایک ککڑی کا جوس، آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملا لیجئے اور اس مکچر کو دن میں دو بار استعمال کیجئے، صبح میں ناشتہ سے پہلے اور سوتے وقت، علاج ۴۰ دن تک۔

آنکھ کی بیماری

۹۴۔آنکھ میں پانی اترنا

ایک چمچہ کلونجی کا تیل صبح میں کالی چائے کے ساتھ ملا دیجئے اور رات میں دودھ کیساتھ، دن میں دو بار لیجئے۔

۹۵۔اوپتھالمک بیماریاں

آنکھ کا سرخ ہونا، پانی اترنا، آنکھ کی پریشانیاں، آنکھ کی کمزوری اور پانی آنا وغیرہ

ایک کپ گاجر کا جوس آدھا چمچہ کلونجی کے تیل میں ملا دیجئے اور اس مکچر کو دن میں دو بار استعمال کیجئے، صبح میں ناشتہ سے پہلے اور سوتے وقت، علاج ۴۰ دن تک۔اچار اور بیگن سے پرہیز کیجئے۔

بال کی بیماریاں

۹۶۔گنجا پن کا علاج

۲۰ گرام کلونجی کا تیل اور ۲۰ گرام مہندی کا پاؤڈر لیجئے اور ۶۰ گرام سرکہ ملا دیجئے اور گنجے سر پر رگڑ لیجئے اور ایک گھنٹہ کے بعد دھو لیجئے انشاء

اللہ گنجا پن دور ہوجائے گا اور گرتے ہوئے بالوں کیلئے بھی مفید ہے یہ عمل ہفتہ میں ایک بار ہونا چاہئے۔

۹۷۔سر کا گنجا پن

کلونجی کے تیل کو سر پر دن میں دو بار ملئے اور ایک کپ کافی جو آدھا چمچہ کلونجی کے تیل سے ملا ہوا ہو اسکو دن میں بار استعمال کیجئے۔

۹۸۔پختگی سے پہلے ہی بال کا گرنا

موسمبی کا جوس سر پر گڑیئے اور ۱۵ منٹ تک چھوڑ دیجئے پھر اسکو شیمپو سے دھو لیجئے خشک ہونے کے بعد کلونجی کا تیل سر پر مل لیجئے ایک ہفتہ میں بال کا گرنا کنٹرول ہوجائے گا، علاج ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ دنوں تک چلایئے۔

۹۹۔سر کی خشکی

۱۰ گرام کلونجی کا تیل، ۳۰ گرام زیتون کا تیل اور ۳۰ گرام مہندی کا پاؤڈر ان سب کو ملایئے اور تھوڑی دیر گرم کیجئے، پھر خود سے ٹھنڈا ہونے کے بعد لگا لیجئے۔

جنسی بیماریاں

۱۰۰۔مردوں سے متعلق بیماریاں، احتلام ہونا

ایک کپ سیب کا جوس اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملایئے اور اس مکچر کو دن مین دو بار استعمال کیجئے صبح میں ناشتہ سے پہلے اور سوتے وقت، روزانہ چار قطرے کلونجی کا تیل سر پر گڑیئے، علاج ۲۱ دن تک کیجئے گرم اور مسالہ دار چیزوں سے پرہیز کیجئے۔

۱۰۱۔جنسی ناکامی (کمزوری)

دو چمچہ شہد اور آدھا چمچہ کلونجی کے تیل کو سپاری کے تیل سے ملایئے اور اسکو روزانہ سونے سے پہلے استعمال کیجئے علاج دو ہفتہ تک ہونا چاہئے۔

بخار

۱۰۲۔ہائی ٹمپریچر

آدھا چمچہ کلونجی کا تیل کالی چائے کے ساتھ لیجئے، ٹمپریچر عام حالت میں آنے تک مسلسل استعمال کیجئے۔

۱۰۳۔عام بخار

آدھا کپ پانی اور آدھا لیموں کا جوس جس میں کلونجی کا آدھا چمچہ تیل ملا ہوا ہو لیجئے اور اسکو استعمال کیجئے دن میں دو بار، علاج اس وقت جب آپ آرام محسوس کرلیں، چاول سے پرہیز کریں۔

۱۰۴۔دماغی بخار

کلونجی کے تیل کے بھاپ کو سانس کے ذریعہ جسم میں داخل ہونے دیں، ایک لیموں کا جوس اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل اور تین تک دن میں دو بار استعمال کریں اور چوتھے دن سے ایک چمچہ کلونجی کا تیل ایک کپ کالی چائے میں ملا کر دن مین دو بار استعمال کریں۔

یادداشت کے مسائل

۱۰۵۔یادداشت کی طاقت۔

یادداشت بڑھانے کیلیۓ ۱۰ گرام پودینہ کی پتیاں لیں اوراسکو پانی میں ابال لیں اورآدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملادیں ، اوراسکو دن میں دو بار استعمال کریں،علاج ۲۰ دنوں تک کریں۔

۱۰۶۔کمزوریادداشت

غیراحاضردماغی

غیرحاضردماغی کی حالت میں کلونجی کیسات دانوں کوپیس دیں ایک چمچہ شہداورایک چمچہ رایک چمچہ کلونجی کا تیل ملادیں اسکوروزانہ استعمال کریں نیزروزانہ تین چارالائچی چبایا کریں۔

۱۰۷۔سرسےلیکرپاؤوں تک کوئی بھی پریشانی

ایک کپ نارنگی کا جوس رآدھا چمچہ کلونجی کا تیل میں ملادیں اوراسکوصبح ناشتہ سے پہلے اوررات میں سوتے وقت لیں،علاج مسلسل چارمہینہ تک کریں۔

دردسر

۱۰۸۔کلونجی کےتیل کوپیشانی پراورکان کےقریب رگڑیں اورروزانہ دن میں دوباررآدھا چمچہ کلونجی کا تیل پیاکریں۔

۱۰۹۔سرکےآدھےحصے میں درد

کلونجی کےتیل کاایک قطرہ ناک کےاس نتھنے میں ڈالیں جودردکامخالف حصہ ہواورروزانہ رآدھا چمچہ کلونجی کا تیل لیاکریں۔

پاگل پن

۱۱۰۔آدھا چمچہ کلونجی کےتیل کوتھنڈے پانی سے ملادیں اورپی لیں ،اوراگریہی چیزابلے ہوۓ پانی میں ملایاجاۓ پھراسکوچھوڑدیاجاۓ یہاں تک وہ خودٹھنڈاہوجاۓتویہ سانپ کےزہرکوناکام کرنے کیلیۓ کافی ہے،امرود،کیلااورسیتاپھل سےپرہیزکیاجاۓ۔

مرگی

۱۱۱۔ایک کپ گرم پانی اوردوچمچہ شہد لیجیۓ اوراوران کوملادیجیۓ اوررآدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملادیں اوراسکودن میں دوباراستعمال کریں علاج کےدوران ٹھنڈی غذائیں نہ لیاجاۓ۔

پولیواورلقوہ

۱۱۲۔پولیواورلقوہ

ایک کپ گرم پانی ایک چمچہ شہداورآدھا چمچہ کلونجی کا تیل ملادیں اوراس مکچرکوروزانہ دن میں دوباراستعمال کریں اوربچوں کیلیۓ دوچمچ دودھاور تین قطرےکلونجی کا تیل لیجیۓ اوراس مکچرکودن مین تین مرتبہ دیجیۓ،علاج مسلسل ۴۰ دن تک چلائیۓ۔

۱۱۳۔پولیواورلقوہ

روزانہ کلونجی کے تیل کا ایک قطرہ نتھنے میں ڈالیں جو پولیو کا مخالف حصہ ہو اور آدھا چمچہ کلونجی کا تیل ایک چمچ شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

حدیث کا نتیجہ

کلونجی کا تیل موت کے علاوہ تمام بیماریوں کیلئے شفاء رکھتا ہے، اسکو مسلسل استعمال کرنا چاہئے اور بیماری کے دوران دوسری جڑی بوٹیوں کیساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس سبق میں پانچ حدیثیں ہیں

سبق نمبر۲۳ تلسی

اسماء

۱۔لفظ ریحان کا مطلب میٹھی خوشبو والا پودا ہے۔

۲۔ہندی میں اسکو تلسی کہا جاتا ہے۔

۳۔حدیث قرآن اور عربی میں اسکو ریحان کہا جاتہاے۔

۴۔انگریزی میں اسکو سویٹ باسی یا مرٹل کہا جاتا ہے۔

۵۔سنسکرت میں وشوا تلسی کہا جاتا ہے۔

۶۔ہندی، گجراتی اور اردو میں اسکو سبزہ کہا جاتا ہے۔

۷۔مراٹھی میں تکمار یا کہا جاتا ہے۔

۸۔لاطینی میں اوسیمم باسلیسم کہا جاتا ہے۔

۹فیملی لارنی ایسی ہے۔

تعارف

لفظ ریحان کا مطلب میٹھی خوشبو والا پودا ہوتا ہے یہ صرف ایک قسم والا پودا نہیں ہے اللہ تبارک وتعالی نے ضرورت کے مطابق ہر علاقہ کو بہت میٹھی خوشبو والا پودا تحفہ میں دیا ہے اور یہ سب کے سب ریحان کے تحت آتے ہیں یعنی وہ علاقہ جس مین خوشبو والا پودا اللہ کے فضل سے پروان چڑھتا ہو۔

تلسی کی خصوصیات

پتے، ڈنڈیاں، پھل، پھول وغیرہ سب خوشبودار ہوتے ہیں لیکن اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

دنیا میں خوشبودار پودوں کی بہت ساری قسمیں ہیں اور سب ریحان کے نام سے جانے جاتے ہیں، ہندوستان میں اسکو تلسی کہتے ہیں، عرب میں اسکو مرٹل کہا جاتا ہے، عراق اور شام میں یہ سویٹ باسل بولا جاتا ہے، ہندوستان کے تلسی میں تمام صفات ہیں اور سب ریحان کے سرخی کے تحت آسکتے ہیں۔

قرآنی حوالہ

۱۔سورہ رحمٰن آیت نمبر۱۲

والحب ذوالعصف والریحان

ترجمہ:۔

۲۔سورہ واقعہ آیت نمبر۸۹فروح وریحان وجنۃ نعیم

ترجمہ:۔

تلسی کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

تلسی جنت میں

۱۔حضرت اسامہ بن شارقؓ نے ایک لمبی حدیث روایت کی ہے جس میں نبی کریم ﷺ نے جنت کے بارے میں ایک لمبی تفصیل بیان کی ہے اسی میں یہ بھی ہے کہ جنت میں تلسی کا درخت ہوگا اور اسکی شاخیں ہونگی اور بھی بہت سی جنت کی آسائشوں کا ذکر کیا (یہ ایک لمبی حدیث ہے)

اگر تلسی تحفہ میں دیا جائے تو اسے واپس یا انکار مت کرنا

۲۔حضرت ابوعثمان النہدیؒ فرماتے ہیں اگر تم میں سے کسی کو تلسی تحفہ میں دیا جائے تو اسے واپس یا انکار مت کرنا کیونکہ یہ جنتی پودا ہے۔

۳۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: جس کسی کو تلسی تحفہ میں دیا جائے تو اسے واپس یا انکار نہ کرے کیونکہ اس میں خوش کن خوشبو ہے اور وزن میں ہلکا ہے۔

قرآن پڑھنے والے لوگ

۴۔حضرت ابوموسی الاشعریؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو مومن قرآن پڑھتا ہے وہ نارنگی کی طرح ہے جس کی خوشبو میٹھی اور ذائقہ بھی میٹھا ہوتا ہے، وہ مومن جو قرآن نہیں پڑھتا ہے ہے اس کی مثال وہ کھجور کی طرح ہے جس میں خوشبو نہیں ہوتی ہے لیکن اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے، جو منافق یا فاجر جو قرآن پڑھتا ہے اس کی مثال اس تلسی کی طرح ہے جو جس کی خوشبو اچھی ہوتی ہے لیکن اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے اور وہ منافق یا فاجر جو قرآن نہیں پڑھتا ہے اسکی مثال اس کڑوے کھیرے کی طرح ہے جو خوشبو بھی نہیں رکھتا ہے اور اسکا ذائقہ بھی کڑوا ہوتا ہے۔

نبی کریم ﷺ کا ریحان زمین پر

۵۔نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ حسن اور حسین دونوں میرے ریحان (تلسی) ہیں زمین پر۔

فرشتے نیک لوگوں کی روح کو ریحان (تلسی) سمجھتے ہیں۔

۶۔ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک مرتبہ فرشتوں کے بارے میں ایک لمبی حدیث بیان کی کہ وہ لوگ نیک لوگوں کے

پاس انکی روح نکالنے کیلئے آتے ہیں تو اچھے لوگوں کی روح کو ریحان (تلسی) سمجھتے ہیں (اور بہت ساری تعریفات کرتے ہیں)

استعمال ہونیوالے اجزاء

پتیاں، نرم ڈنڈیاں، پھل، جڑ، پھول، ڈندی۔ڈنڈی کی چھال، جڑ کی چھال

استعمال کا طریقہ

۱۔تازہ پتیاں نرم ڈنڈیاں پھل پھول وغیرہ کو چبایا جاسکتا ہے اور کھایا بھی جاسکتا ہے تازہ پتیاں نرم ڈنڈیاں پھل پھول وغیرہ کو پانی میں رات میں بھگویا بھی جاسکتا ہے اور صبح کو ۱۵ منٹ تک ابالا جاسکتا ہے پھر فلٹر کرے اسکو پیا جاسکتا ہے جب کہ پانی ہلکا گرم ہو۔

۲۔اس استعمال ادرک اور پھلوں اور میتھی، کشمش، کلونجی وغیرہ کے ساتھ کیا جاسکتا ہے لیکن کم مقدار میں استعمال کیا جائے ۲۱ دنوں تک یا اس سے زائد تک۔

۳۔ہمیشہ اسکے تمام اعضاء کو کھانے یا استعمال کرنے کی کوشش کرو۔جیسے پتیاں نرم ڈنڈیاں اور پھول وغیرہ کو ایکساتھ کیونکہ سب میں مختلف فائدے ہیں اور سب ایک دوسرے کو پورا کرتے ہیں،

۴۔اس کا ٹیبلیٹ اور کیپسول بھی دستیاب ہے۔

اسکے مواد

وٹامن کے، سی، اے، ای، بی ۱، بی ۲، بی ۳، بی ۶، فالک ایسڈ، پوٹشیم، آئرن، کیلشیم، فاسفرس، میگنیزیم، زنک، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، فائبرس، کاپر، کاروٹین، لیوٹین، کرائیپوٹیکسنتھن، وغیرہ۔

اس کے سائنسی فائدے۔

۱۔کھانسی، پھیپھڑا انفیکشن، پیچش، پیٹ انفیکشن اور سردی وغیرہ کو کم کرتا ہے۔

۲۔جلد انفیکشن اور اندرونی انفیکشن میں مددگار ہے۔

۳۔یہ تمام بیمایوں میں استعمال ہوتا ہے دوسری دواؤں کیساتھ۔

۴۔دل کی پریشانیوں، نکسیر اور گلے کے انفیکشن کو کم کرتا ہے۔

۵۔گیس کو نکالتا ہے اور پیشاب خوب خارج کرتا ہے۔

۶۔نیند، دردشقیقہ، کمزوری اور ماہواری کی پریشانیوں میں اچھا کام کرتا ہے۔

کیسے استعمال کریں

۱۔۵ یا اس سے زائد پتیاں ڈنڈیوں کیساتھ اور ایک یا دو پھولوں کیساتھ روزانہ دو سے تین مرتبہ لیجئے پندرہ سے تیس دن تلک۔

اہم

اس کا استعمال جلد، زخم وغیرہ کیلئے بھی ہوسکتا ہے اسکی پتیوں اور پھولوں وغیرہ سے پیسٹ بنا لیجئے اور زخم پر لگا لیجئے۔

تلسی کے متعلق سائنس اور حدیث۔

عام ریحان کا مطلب دو چیزیں ہوتی ہیں (۱) میٹھا خوشبو والا پودا (۲) میٹھا خوشبو۔

ابو موسیٰؓ کی حدیث میں کہا گیا ہیکہ وہ منافق اور فاجر جو قرآن پڑھتا ہے ریحان (تلسی) کی طرح ہے جو خوشبو دار ہوتا ہے لیکن اسکا ذائقہ کڑا وا ہوتا ہے، اس کا مطلب میٹھا خوشبو والا پودا ہے ۔اگر چہ اللہ ہی بہتر جانتا ہے، اس حدیث کی تشریح وسیع اور اسکوا بیان کرنا آسان کام نہیں ہے۔اس حدیث سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ تمام میٹھے خوشبو دار پودے استعمال کیلئے اچھے نہیں ہوتے ہیں اس لئے ان کا موازنہ منافق اور فاجر سے کیا گیا۔

ماڈرن سائنس کے مطابق تلسی میں بہت سے فائدے ہیں لیکن اس کا ایک سائڈ ایفیکٹ بھی ہے، تلسی کا اوپر والا حصہ اور اس کا تیل غیر محفوظ ہوتے ہیں، جب اسے منہ کے ذریعہ دوا کے طور لمبے عرصہ لیا جائے،

اس میں اسٹریگول ایک کیمیکل ہوتا ہے جو جگر کے کینسر کے خطرہ کو بڑھا سکتا ہے۔

لیکن ایک حدیث مُں کہا گیا ہے حسن اور حسینؓ دونوں میرے ریحان ہیں زمین پر، پھر اسکی تشریح مشکل ہوگئی، جو میں نے سمجھا وہ پرفیوم ہے باقی اللہ بہتر جانتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سے صحت کے فائدے ہیں جن کا تعلق تلسی ہے یا نہیں۔

پونے یونیورسٹی کی ریسرچ سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ ضروری تیلوں کا ایک وسیع حصہ میں فینا لک کمپاؤنڈ ہوتا ہے اور دوسرے قدرتی پروڈکٹ کے وسیع سرنی ہوتے ہیں ساتھ ہی پالی فینل بھی ہوتا ہے جیسے فلیوونائڈ اور انتھوسائیننس،

اس جڑی میں (ای) بیٹا کاریوفلن کی اعلیٰ صفات پر مشتمل ہے جو گٹھیا اور انفلیمیٹری اور انتڑیوں کی بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہوسکتا ہے

سوئس فیڈرل انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی کے ذریعہ کی گئی ریسرچ کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے۔

انفلیمیشن اور سوجن کو کم کرتا ہے، ایک تحقیق دی رائل فارمسیوٹیکل سوسائٹی کے سالانہ موقع پر پیش کی گئی، اس میں یہ انکشاف ہوا کہ تلسی کے عرق کو دیکھا گیا ہیکہ وہ ۷۳ فیصد سوجن کم کر دیتا ہے علاج کے ۲۴ گھنٹے کے بعد۔

انٹی ایجنگ پراپرٹی۔اس ریسرچ کے مطابق جو برٹش فارماسیوٹیکل کانفرنس مانچسٹر میں پیش کیا جاسکتا ہے، اس میں ایسے پراپرٹی ہیں جو عمر کے نقصاندہ اثرا اتکو روکنے مدد کرسکتا ہے۔مقدس تلسی کا عرق نقصاندہ انوکو مارڈالنے میں موثر ہوتا ہے اور اس خرابی کو روکتا ہے جو جگر، دماغ اور دل کو بیکار کرتے ہیں

اس میں انٹی آکسیڈنٹ خوب ہے، مطالعہ کا نتیجہ یہ کہ اتھینل عرق میں زیادہ ہی انٹی آکسیڈنٹ ہے۔

حدیث کا نتیجہ

جنت میں ریحان ہوگا اگر تمہیں تحفہ میں دیا جائے تو اسے واپس یا انکار نہیں کرنا اور اچھی روحوں کو فرشتوں کے ذریعہ ریحان کہا جاتا ہے۔

۔اس سبق میں ۶ حدیثیں ہیں۔

سبق نمبر۲۴ کستھی

اسماء

ا۔احدیث میں القسط البحری اور القسط الھندی کہا جاتا ہے دونوں ایک دوسرے الگ الگ ہیں سمندری والا ہلکا کلر کا ہوتا ہے اور ہندوستانی گہرا رنگ کا ہوتا ہے۔

۲۔عربی میں قسط کہا جاتا ہے۔

۳۔انگریزی میں کوسٹس کہا جاتا ہے۔

۴۔ہندی اور سنسکرت کستھی کہا جاتا ہے۔

۵۔لاطینی میں ساؤ سار یا لیپا کہا جاتا ہے۔

تعارف

ہندوستان کا بادشاہ وکرم نے نبی کریمﷺ کو بہت ساری چیزیں تحفہ میں بھیجا تھا ان ہی میں سے ایک کسٹھ بھی تھا نبی کریمﷺ نے فمایا تھا کہ تسٹھ ہندی ہے اور اس فوائد بھی بیان کئے تھے

قسط کے متعلق آپﷺ کے ارشادات

ا۔حضرت انس بنما لکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریمﷺ نے فرمایا حجامہ اور قسط بحری بہترین علاج ہیں۔

ذات الجنب کا علاج سمندردی قسط، زیتون کے تیل اور ورس سے

۲۔حضرت زید بن ارقمؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہﷺ مشورہ دیا ذات الجنب کے علاج کے طور پر ورس، قسط اور زیتون کا تیل ہے یہ منہ کی ایک جانب سے لینا چاہیئے۔

یعنی اس مطلب یہ ہیکہ منہ اس جانب ڈالنا چاہیئے جدھر پریشانی ہو اگر پریشانی دائیں طرف ہے تو منہ کے دائیں طرف دوا ڈالی جائے۔

۳۔میمون ابو عبداللہ نے فرمایا: میں نے زید ابن ارقمؓ کو فرماتے ہوئے سنا کہ رسول اللہﷺ نے ہمیں ذات الجنب کیلیئے سمندری قسط اور زیتون استعمال کرنے کا حکم دیا ہے گلے کے انفیکشن کیلیئے قسط سے علاج (عذرہ) ایک قسم کا گلا کا انفیکشن

۴۔حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہﷺ نے فرمایا اپنے بچوں کے گلا افیکشن میں ان گلے کو نہ دباؤ اور انہیں تکلیف مت دو بلکہ قسط

کا استعمال کرو

۵۔حضرت جابر ابن عبداللہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اۓ عورتوں! تمہارے لئے افسوس کی بات ہے کہ تم اپنے بچوں کو جان سے مار ڈالتے ہو، اگر کسی بچے کو گلا انفیکشن ہے یا اسکے سر میں درد ہے تو ہندوستانی قسط لو اور اسے پانی میں ڈال دو اور اسکا پیسٹ بنا کر استعمال کرو۔اور اسکو چٹاؤ۔

۶۔حضرت جابر بن عبداللہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اپنے بچوں کا گلامت جلاؤ، بلکہ قسط ہندی اور ورس کا استعمال کرو اور ان کو چاٹنے کیلئے دو

۷۔حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہیکہ ایک مرتبہ نبی کریم ﷺ انکے گھر آئے اور ایک بچے کو جسکو لایا گیا اسکے منہ اور ناک سے خون بہہ رہا تھا۔نبی کریم ﷺ نے اسکے بارے میں پوچھا، حضرت عائشہؓ نے جواب دیا کہ بچہ گلے کے انفیکشن کا شکار ہے نبی کریم ﷺ نے فرمایا افسوس اے عورتو! اس طرح تم اپنے بچوں کو ماردیتی ہو آئندہ اگر کسی کو ایسا ہو یا دردسر ہو تو قسط ہندی کو انہیں چٹاؤ حضرت عائشہ نے جیسے ہی کہا بچہ ٹھیک ہو گیا۔

ماہواری کے بعد قسط کا استعمال کیا جائے

۸۔حفصہ ام عطیہ رویت کرتی ہیں وہ آپ ﷺ سے روایت کرتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ان عورتوں کو جن کے شوہر مر چکے ہیں قسط اور ناخن کاٹنے کی اجازت دی ہے جب وہ اپنے آپکو ماہواری سے پاک کریں۔

ایلووڈ کو گلے کے افیکشن کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور قسط سے ذرا الگ چیز ہے۔

۹۔حضرت ام قیس بنت ملسانؓ سے راوایت ہے کہ وہ اپنے بچے کو نبی کریم ﷺ کے پاس لے کر آئیں جو گلے کے انفیکشن میں مبتلا تھا اور انہوں اسکا گلا دبایا تھا نبی کریم ﷺ نے بچے کو دیکھا اور فرمایا اپنے بچے کا گلا کیوں دباتے ہو تہیں ہندوستانی عود استعمال کرنی چہائے، اس میں سات علاج ہیں، گلے کے انفیکشن کیلئے اسمیں شفاء ہے اور ذات الجنب کیلئے منہ سے لیا جائے۔

اس کے مواد اور اسکا تیل

کیمفر، فیلنڈرن، جرپن، الکحل، اے کاسٹین، بی کاسٹین، اپلوٹیکسین، اے کاسٹین، اپلوٹارین، کاسٹل، ڈائی ہائیڈروکسٹس، لیکٹون، کسٹس لیکٹون، اسٹک ایسڈ۔

سائنسی فائدے

ا۔بلغم کی تمام بیماریاں ااور پچیش میں مفید ہے اور کالرا کا استعمال غسل جنابت کیلئے کیا جاسکتا ہے۔

۲۔یہ ایلوپیشیا میں مفید ہے۔

۳۔یہ کمپلیکس کو بڑھاتا ہے۔

۴۔یہ خون کی صفائی کرنے والا، انٹی سپٹک، اور انٹی اسپاموڈک ہے۔

۵۔ یہ برونکایل استھما لقوہ طہرے کے داغ کلوسما کھانسی اور ٹھنڈی اور گلے کے انفیکشن کیلئے مفید ہے

اس کے متعلق سائنس اور حدیث

قسط اور زیتون کو ایک ساتھ استعمال کرو

قسط ایک انٹی بیکٹریل جڑی ہے اور اسکے بہت اچھے اثرات ہیں اور زیتون کا تیل دو کے عمل کو بڑھاتا ہے اور دونوں ایکدوسرے کو بڑھاتے ہیں

ذات الجنب اور دوسری پھیپھڑے کی بیماریوں کیلئے قسط پر ریسرچ

ہندوستانی اور سمندری قسط کا بیکٹریل اثر اور ان کا پانی انسان کے ریپائریٹری سسٹم کے چند پیتھوجینک پر نکلتا ہے۔ الکتان منل عثمان فیکلٹی آف سائنس، ڈپارٹمنٹ آف مائیکروبائلوجی عبدالعزیز یونیورسٹی جدہ سعودیہ عربیہ (۴ مئی ۲۰۱۲ کو مانا گیا)

سبق نمبر ۲۵ سنا

اسماء

۱۔حدیث میں سنا کہا جاتہاے۔

۲۔لاطینی مین کاشیا اگسٹی فولیا کہا جا تا ہے۔

۳۔ہندی میں سنایا، ہندی سنا کہا جا تا ہے۔

۴۔سنسکرت میں سوارنا پتری کہا جا تا ہے۔

۵۔انگریزی میں سینا کہا جا تا ہے۔

اس کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

اس کی خوبیاں

۱۔حضرت اسماء بنت عمیضؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ان سے پوچھا دافع قبض کے طور پر تم لوگ کیا استعمال کرتی ہو؟ انہوں نیکہا شبرم، آپ ﷺ نے فرمایا یہ بہت گرم ہے تب انہوں نے کہا میں سنا استعمال کرتی ہوں ااور انہوں کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اگر موت کیلئے کوئی علاج ہوتا تو وہ سنا ہوتا۔

شبرم کی وضاحت اس کالم کے اخیر میں ہے

سنا اور سنوت ہر بیماری کے علاج ہیں

۲۔ابراہیم بن ابلح نے ابوابن ھرامؓ کو فرماتے ہوئے سنا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ سنا اور سنوت حاضر ہے اس میں تمام بیماریوں کی شفاء ہے موت کے علاوہ، انہوں پوچھا، یہ سام کیا چیز ہے؟ آپ ﷺ نے جواب دیا کہ یہ موت ہے، عمرو نے فرمایا کہ ابوبلح نے کہا کہ سنوت دل ہے دوسرے لوگوں نیکہا مزید یہ شہد ہے جو جلد پر رکھا جا تا ہے، یعنی گھی کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

۳۔حضرت ابوایوب انصاریؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا سنا اور سنوت ہر بیماری کی دو ہیں۔

۴۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا موت کے علاوہ تین چیزوں میں شفاء ہے سنا اور سنوت اور تیسرا بھول

جانے کی وجہ ذکرنہیں کیا گیا ہے۔

چار بہتریں علاج

۵۔حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو علاج تم کرتے ہو ان میں سب سے بہترین ناک میں دوا ڈالنا ہے، ایک طرف سے دوا ڈالنا، حجامہ اور اسہال ہے۔

اس کے مواد

فلیوینل ۔انسٹرا کیونن، ایسو ہیمنیٹن ، کیمفوئیل ، رین، ایموڈن،گلوکوسائڈ، (سینوسائڈ اے اور بی) مینیٹل ۔سوڈیم ، پوٹیشیم ، ٹارٹریٹ ، سیلیسلک ،ایسڈ، کریسوفینزکا ایسڈ، وولٹائل آئل ، رین ،کیلشیم ،اوگزیلیٹ ،اور پھول مین کیٹی سوفو نک اسڈ،

اس کے سائنسی فائدے۔

۱۔یہ قبض کو دور کرتا ہے۔

۲۔انتڑیوں کی حرکت کو بڑھاتا ہے۔

۳۔اسہال کیحالت میں پائل میں مفید ہے۔

۴۔زخم اور فوڑے پر اس کا پیسٹ لگایا جاسکتا ہے

۵۔یہ انٹی ہیلمنٹک (انٹی وارم یعنی زخم) ہے

۶۔مؤ ٹاپا کم کرتا ہے۔

۷۔بھوک بڑھاتا ہے۔

۸۔ہائی پرٹینشن میں مفید ہے اور دماغ کے دباؤ کو بڑھاتا ہے۔

۹۔پیچش، ہیپاٹو میگلی ،تلی کی بیماری ،ملیریا، جونڈس، گاؤٹ، جوڑوں کا درد اور خون کی کمی میں مددگار ہے۔

۱۰۔لیکن کم مقدار میں استعمال کرنا ہے۔

۱۱۔ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

تضادات

حمل، ماہواری کی حالت میں اسکا استعمال نہ کریں اور چھوٹے بچے نہ لیں کیونکہ کالن کینسر ہوتا ہے۔

شبرم ایک جڑی ہے، لاطینی نام اسکا یوفوریا تھائی می فولیا ہے، اس کا انگریزی نام اسپرگ ہے ۔عربی میں شبرم کہتے ہیں ہندی میں چھوٹی دودھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس میں دودھ جیسا مادہ ہوتا ہے اس لئے اس کا استعمال اسہال کیلئے ہوتا ہے۔

سنوت

سنوت کے بارے میں مختلف آراء ہیں اوراس کے معانی بھی الگ الگ ہیں نیچے دئے گئے میں سے کوئی ایک ہوسکتا ہے یا دچندکو ملاکر ہوسکتا ہے۔

۱۔دل(سوا)

۲۔شہد

۳۔گھی

۴۔کھجور

۵۔سونف

۶۔کرمنج زیرہ

۷۔کھجوراورشہدکوگھی میں ملادیا جائے۔

۸۔سنا کوشہد میں ملایا جائے پھراسکوگھی میں ملادیا جائے۔

۹۔سواکے دانے

۱۰۔رائے۔

۱۱۔جمائے گھی کےاوپری تہہ پرایک کالی چیز

۱۱ان گیارہ میں پہلا یعنی دل کوسنوت مانا جاتا ہے، ہندی میں اسکوسوایا ساوا کہتے ہیں اورلاطینی میں اینیتھم گیرویلین بوالا جاتا ہے، مراٹھی میں اس کوشیپو کہاجاتاہے۔اورسنسکرت مین شتا پوشا کہاجاتا ہے۔

سناکےمتعلق سائنس اورحدیث

سبق نمبر ۲۶ چریتا

اسماء

۱۔حدیث میں ذریرہ کہا گیا ہے۔

۲۔عربی میں طریرہ کہا گیا ہے۔

۳۔سنسکرت میں واچا کہا جاتا ہے۔

۴۔اردو اور ہندی میں چریتا کہا جاتا ہے۔

انگریزی میں سویٹ فلیگ بیٹر پیپر روٹ کیلیمس کہا جاتا ہے۔

۶۔لاطینی میں کیلمس اریو میٹکس کہا جاتا ہے۔

اس کا تعارف

یہ اکورسی فیملی کا ایک لمبا پودا ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے اچھی خوشبو ہوتی ہے، یہ رائزومس اور نرکل کی شکل کی شاخیں رکھتا ہے جب اسکی ڈنڈی توڑی جاتی ہے تو سفید رنگ کا دانہ نکلتا ہے جسکو چریتا کہا جاتا ہے۔

آپ ﷺ کے ارشادات

۱۔حضرت عائشہؓ روایت کرتی ہیں کہ انہوں آپ ﷺ کی داڑھی اور احرام پر چریتا لگایا اپنے ہاتھوں سے حجۃ الوداع کے موقع پر جب نبی کریم ﷺ نے احرام باندھا۔

چھالا اور فوڑا پر لگائے جانے کیلیئے چریتا

۲۔نبی کریم ﷺ نے اپنی بیوی کو چریتا لگانے کا مشورہ دیا کیونکہ انکی انگلی میں فوڑا تھا اور آپ ﷺ نے فرمایا نیز اللہ سے یہ کہا کروا ے چھوٹی چیزوں کو بڑا اور بڑی چیزوں کو چھوٹا کرنے والے جو میرے پاس ہے اسکو چھوٹا بنا دیجئے۔

۳۔نبی کریم ﷺ کی ایک بیوی فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے پوچھا،تمہارے پاس کوئی چریتا ہے؟ انہوں جواب میں کہا: ہاں

آپ ﷺ نے اپنے پنجوں کے درمیان چھالے پر اسے لگایا اور یہ دعا کی: اے اللہ بڑے کو چھوٹا کرتا ہے اور چھوٹے کو بڑا کرتا ہے میرے لئے اس کو چھوٹا کردے اور چھالہ کم ہو گیا۔

دیگر حوالہ جات

۱۔ابن القیم فرماتے ہیں کہ چرِیتا ایک ہندوستانی دوا ہے جو اس میٹھے درخت کے نرکل سے تیار ہوتا ہے یہ پیٹ، جگر ہیڈروسیفلس کے سوجن میں نفع بخش ہے، یہ دل کو مضبوط کرتا ہے اور اس میں خوش کرنیوالی خوشبو ہوتی ہے۔

۲۔ان سینا فرماتے ہیں کہ جلے ہوئے اعضاء کیلئے چرِیتا کے مقابلہ میں کوئی چیز بہتر نہیں ہے جس کو گلاب کا پانی اور سرکہ ملایا گیا ہو اس کے نرسل اچھے ہوتے ہیں ہلکا تیز ہوتا ہے اور سوجن کو ختمکرتا ہے۔

مواد

ضروی تیل۔اکیحینل۔ایسرین، ایسیٹک ایسڈ، سیٹلک، وٹامن بی، کالن، گلنٹس،

استعمال ہونے والے اجزاء

جڑ، دانے، شاخیں

سائنسی فائدے

۱۔ پیٹ اور ہاضمہ کو مضبوط کرتا ہے۔

۲۔ ماہوری کو منظّم کرتا ہے۔

۳۔گیس باہر نکالتا ہے۔

۴۔ملیریا میں مفید ہوتا ہے۔

۵۔دردکو آرام پہونچاتا ہے ،

۶۔کڈنی انفلیمیشن کو کمکرتا ہے اور پیشاب انفیکشن کو درست کرتا ہے۔

۷۔ پیٹ اور جگر وغیرہ کے سوجنکو کم کرتا ہے۔

۸۔انٹی اسپاسموڈک۔انٹی کارمینیٹو، انلگیسک، اعصاب ٹانک، اور انٹی سپٹک ہے

۹۔ریومیٹزم، ایکزما، بخار، مرگی، پیٹ درد، لائس پریشانیاں جونڈس، اور انٹ زخم ہے۔

۱۰۔ یہ ایرومیٹک ہے ڈایوفوریٹک، ایمیٹک، سیڈیٹو، اسٹی مولنٹ، ٹانک وولینری وغیرہ ہے۔

چرِیتا کے متعلق سائنس اور حدیث

چرِیتا پر ریسرچ کے مطابق اسکو بیرونی طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے

سبق نمبر۲۷ مہندی

اسماء

۱۔حدیث میں اس کو حناء کہا گیا ہے

۲۔اردو میں حنا کہا جاتا ہے۔

۳۔لاطینی میں اسکولاسونیا انرمس کہا جاتا ہے۔

۴۔انگریزی نام اس کا ہنا ہے۔

۵۔ہندی میں مہندی کہا جاتا ہے۔

مہندی کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

۱۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: یہودی اور عیسائی اپنے بالوں پر خضاب نہیں لگاتے ہیں لہذا تم لوگ (خضاب کا استعمال کرکے) ان سے ممتاز رہو۔

نوٹ:۔حنا کا استعمال بال اور داڑھیوں میں کر سکتے ہیں لیکن کالے رنگ کا نہیں ہونا چاہئے ، یہ بات ذہن نشیں رہنا چاہئے کہ ہمیں بال اور داڑھی کو رنگنے کیلئے قدرتی مہندی اجازت دی گئی جس سے بال اور داڑھی خاکی رنگ ہو جاتے ہیں۔

بالوں کو رنگنا چاہئے۔

۲۔حضرت ابو ہریرہؓ سے پوچھا گیا: آپ ﷺ بالوں کو رنگتے تھے؟ انہوں نے جواب دیا، ہاں

بالوں کو رنگنا چاہئے لیکن کالے رنگ سے نہیں۔

۳۔حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ ابو قحافہ کو بال رنگنے کیلئے کہا اور کالے رنگ سے منع فرمایا (ابو قحافہ کے بالکل سفید تھے)

رنگائی کیلئے حنا اور کتان

۴۔حضرت ابن سیرینؒ فرماتے ہیں کہ حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ حضرت ابو بکرؓ اپنے بال کو حنا اور کتم سے بالوں کو رنگتے تھے اور حضرت عمرؓ اپنے بالوں کو خالص حنا سے رنگتے تھے۔(کتم یا کتان ایک پودا ہے جو یمن میں پایا جاتا ہے اور سیاہ مائل بہ سیاہ ہوتا ہے)

۵۔حضرت ابوذر غفاریؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: بڑھاپہ کو جوانی میں بدلنے کیلئے حنا اور کتم ہے۔

حجامت اور حنا

۶۔حضرت سلمہ ام رافعؓ فرماتی ہیں کہ اللہ کے رسول اللہ ﷺ نے دردسر کیلئے سنگی اور پیر کے درد کیلئے حنا کا مشورہ دیا۔

حنا آپ ﷺ نے استعمال کیا ہے

۷۔حجرت علی بن عبید اللہ اپنی دادی حضرت سلمہ ام رافعؓ سے روایت کرتے ہیں وہ کہتی ہیں کہ آپ ﷺ کو جب کبھی بھی زخم لگا یا کوئی کانٹا چبھا تو آپ ﷺ نے حنا کا استعمال کیا۔(یعنی آپ ﷺ ہر زخم میں مہندی کا استعمال کرتے تھے۔

آپ ﷺ کے بال

۸۔حضرت عثمان بن عبد اللہ بن موہبؓ فرماتے ہیں کہ انکو حضرت ام سلمہؓ کے پاس بھیجا گیا تو انہوں نے نبی کریم ﷺ کے مبارک بال کا دکھایا جو مہندی سے رنگا ہوا تھا۔

مہندی کی خوبیاں

۹۔حضرت واثلہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: تمہارے پاس حنا ہے، یہ تمہارے بال کو چمکاتا ہے تمہارے کو پاکیزہ بناتا ہے، جماع کی خواہش کو بڑھاتا ہے، قبر میں گواہ بنتا ہے۔

۱۰۔ایک مرتبہ نبی کریم ﷺ نے اپنے مقدس ہاتھوں کو اپنے بالوں پر پھیرا اور فرمایا: تمہارے واسطے مہندی ہے، بالوں کیلئے یہ سب سے بہترین خضاب ہے، یہ چہرے کو چمکاتا ہے اور جماع کی خواہش بڑھاتا ہے۔

مہندی عورتوں کیلئے

۱۱۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے عورتوں کو کم از کم ناخنوں پر مہندی لگانے کی ہدایت کی۔(یہ لمبی حدیث کا ایک ٹکڑا ہے)

کالی خضاب سے بال رنگنا منع ہے

۱۲۔حضرت ابن عباسؓ سے راوایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: کچھ لوگ اپنے بالوں کو آخری عمر میں سادہ لوح کے سینہ کی طرح کالے رنگ سے رنگتے ہیں، وہ جنت کی خوشبو بھی نہیں پاسکیں گے۔

دردسر کیلئے مہندی

۱۳۔ابن ماجہ سے روایت ہے کہ جب آپ ﷺ کو دردسر ہوتا تھا تو آپ اپنے سر میں مہندی لگاتے اور کہتے مہندی اللہ کے حکم سے دردسر کو آرام پہونچاتا ہے۔

مہندی کے سائنسی فوائد

۱۔مہندی سر اور داڑھی کے بال کھال کی خرابی اور اس کے زخم میں استعمال کیلئے بالکل محفوظ اور غیر نقصاندہ ہے۔

۲۔کھال اور بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔

۳۔جلے ہوئے اعضاء کیلئے مفید ہے وہ اس طرح کہ مہندی کو پانی میں کھولا کر جلے ہوئے حصہ پر لگایا جاسکتا ہے۔

۴۔اسکی خوشبو بہت اچھی ہوتی ہے۔

۵۔یہ درد والے حصہ میں سکون پہونچا تا ہے۔

۶۔ناخن،ٹوٹے ہوئے ناخن اور ناخن پر انفیکشن میں بھی مفید ہے۔

۷۔گاؤٹ اور ٹخنوں کے درمیان انفیکشن میں مفید ہوتا ہے۔

۸۔پیشاب خارج کرتا ہے۔

۹۔کڈنی کے پتھروں میں مفید ہے

۱۰۔یہ مسقط حمل ہے یعنی اس سے اسقاط حمل کیا جاتا ہے یا یہ اسقاط حمل کا سبب بنتا ہے۔

۱۱۔زخم کی شفاء میں فائدہ مند ہے۔

۱۲۔اس کے ساتھ میتھی کو بھی ملایا جاسکتا ہے۔

۱۳پسینہ کو کم کرتا ہے۔

۱۴۔اس کا استعمال ہمیشہ لیموں ،نیلگری تیل اور انار کے چھلکے کے ابالے ہوئے پانی کے ساتھ ہوتا ہے۔

۱۵۔پیٹ انفیکشن کیلیئے بھی اچھا ہے۔

۱۶۔خشکی دور کرتا ہے۔

۱۷۔عورتیں اس کا استعمال اپنے ناخنوں اور بالوں پر کرسکتی ہیں۔

۱۸۔جب آپ کو سردی اور کھانسی ہو تو اس وقت اس استعمال مت کیجئے۔

اسکے اجزاء:۔پتے،ڈنڈے،نرم ڈنڈے،پھل،پھول ہیں۔

طریقہ استعمال

اگر کھانے کے طور پر استعمال کرنا ہے تو خالی پیٹ پانی کے ساتھ اسکو لے سکتے ہیں،نیز اس کا استعمال سر اور داڑھی کے بال،ناخن،زخم اور پھوڑا پھنسی وغیرہ کیلیئے بھی ہوتا ہے(اس کا خشک پاؤڈر یا پیسٹ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے)اس کا پانی جسم کے جلے ہوئے حصہ پر استعمال کیا جاسکتا ہے خیال رہے کہ ہمیشہ کم مقدار میں استعمال کیا جائے۔

تھوڑا سا کافی،چائے کی پتی،کتھا(جو پان میں استعمال ہوتا ہے)انار کا پانی(انا کے کچھ چھلکے تھوڑے سے پانی میں رات کو رکھ دیجئے اور اس پانی کو استعمال کیجئے)اور نیلگری کو رات میں بھگو دیجئے پھر صبح کو ہلکی آنچ پر دس منٹ تک ابالئے اور پھر اس پانی میں مہندی کا پاؤڈر ملا دیجئے اور اس کو تین گھنٹے کیلیئے ڈھک دیجئے پھر تھوڑا اور نیلگری تیل اور لیموں کا جوس اور ایک یا دو انڈے ڈال دیجئے اور پھر دو گھنٹے کیلیئے ڈھک دیجئے اسکے اس کا استعمال سر اور داڑھی کے بال پر کیجئے اور تین چار گھنٹے تک رہنے دیجئے۔

اس کے مواد

گلوکو پائی رونوسائیڈ،ٹیٹرا ہائی ڈروکسی کیٹوکسی، ٹرپینیل ،اسٹیرل ، ایکسنتھونس،کومارین ،فلیوائیڈ ،ضروری تیل ،گلوکوز،گیلک ایسڈ، ایمنو ایسڈ، کاپر، پوٹیشیم ،سوڈیم ،آئرن، لاسن،ہیپٹو پروٹکٹیو ایکٹیویٹی، ایتھینل میتھینل ، پیٹرولیم وغیرہ،

تنبیہ

جی سکس پی ڈی کی کمی والے مریض ااس استعمال پر گز نہ کریں

مہندی کے متعلق سائنس اور احادیث

حدیث میں ہے کہ مہندی کا استعمال بالوں اور زخموں اور پیر کے درد میں کیا جائے۔

طبی طور پر یہ ثابت ہو چکا ہے کہ فنگل انفیکشن جیسے زخم ، جلے ہوئے ناسور، کینسر والے زخم ،اپتھوسس ناسور، چھالے،سوارخ والے زخم ،ناخن انفیکشن ، اور پیر کے تمام قسم کے زخم اور ناسور میں مہندی کا استعمال بہت ہی زیادہ مفید اور مکمل شفاء بخشنے والا ہے بشرطیکہ مسلسل استعمال کیا جائے ،درد والے حصے کوسکون پہونچاتا ہے اور سوزش اور جلن کو کم کرتا ہے۔

مہندی کینسر کیلئے

لاسونیا انرمس جومہندی یا حنا کے طور پر مشہور اور مقبول عام ہے یہ ایشائی مشرق کا ایک ممتاز غذائی پودا ہے جوقسم قسم کے فارماکولوجیکل ایکٹیویٹی رکھتا ہے جس میں اینٹی کارسنوجونک ،اینٹی مائکروبائل ،اینٹی انفلیمیٹر ی ،انالجیسک ،اینٹی پائریٹک ،ہیپٹو پروٹکٹیو ،اینٹی ٹیوبرکلوسٹیٹک ہوتے ہیں،قدرتی ذرائع سے نئے اینٹی کینسرڈرگس کی تلاش میں بہت سی تحقیقات نے بتایا ہے کہ حنا کے اندر انٹی کینسرکیمورکاوٹی ذخیرے ہیں جو اس کے ابتدائی کلینکل مطالعے معلوم ہوا ہے، لاسن جس میں مہندی کا ایک بہت بڑا حصہ ہوتا ہے اس کا استعمال طبی اعتبار سے قابل قدر اینٹی کینسرڈرگس کی تنوعات کی آمیزش میں شروعاتی مٹیر یل کے طور پر ہوتا ہے جیسے اٹووکون ، لاپچول، ڈکولورلی لاسن،اس میں کچھ دوسرے کیمیکل بھی ہوتے ہیں جیسے اسوپلمبیگن ،اپی گینن ،گلیکو سائڈ ،لیٹیولن ،لیٹیولن ےگلوکوسائڈ، پی کمرن، اورلوپئل،ان میں سے سب میں سائی ٹوٹوکسی سٹی اور کیمورکاوٹی ایکٹویٹی ہے جومختلف قسم کے کینسر کے خلیوں کوختم کرنے میں کام کرتے ہیں،مہندی کے ناول مولےکول پر مستقبل کی تحقیق وجستجو نئے کینسرکیمودر پیوٹک اور کیمورکاوٹی ذرائع کوانکشاف کرنے میں بہت امید دلاسکتا ہے جواسی معجزاتی پودے سے نکلتے ہیں۔

مہندی بالوں کیلئے

بہت سی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ مہندی ان لوگوں کیلئے جو اپنے بھورے بالوں سے نجات پانا چاہتے ہیں اور ان لوگوں کیلئے جن کوکیمیکل کریم سے کریم سے الرجی ہے ایک بہت ہی اچھا اور کامیاب نسخہ وذریعہ ہے،مہندی بالوں کومضبوط کرتا ہے اور جڑ سے اسکی نشوونما کرتا ہے اسکوریشمدار اور چمکدار بناتا ہے، جھڑتے ہوئے بالوں کی مرمت کرتا ہے اور ایسڈ الکلائن کو بحال کرتا ہے جوخشکی کا توازن ہے، یہ بالوں کیلئے ایک حیران کن کنڈیشنر ہے جو ایک حفاظتی لیئر پیدا کرکے اور غذائیت اور نمی کو بند کرکے بالوں کوجھڑنے سے بچاتا ہے، یہ بالوں کے رنگ کیلئے سب سے بہترین اور سب سے محفوظ ذریعہ ہے جس میں نہ ایمونیا ہوتا ہے نہ کیمیکل ہوتا ہے اور نہ ہی ٹوکسن ہوتا ہے،

اس کا استعمال خشکی انفیکشن کیلئے بھی کیا جا سکتا ہے۔

مہندی کے پیکنگ خود سے تیار کرنے کے کچھ طریقے

حنا، آملہ، اسکیکا کائی، اور برنگراج پیک

بال کیلئے مہندی کے فوائد سب کو معلوم ہے لیکن اس پیک کے بقیہ تمام حصے بال کی افزائش اور صحت کیلئے کچھ زیادہ ہی نفع بخش ہے اور آیورویدمیں بال کی خشکی کیلئے اس کا استعمال خوب ہوتا ہے،

اجزاء

مہندی کا پاوڈر دو کپ، آملہ پاوڈر ڈیرھ کپ، شکائی پاوڈر دو چمچہ، سفید انڈا ایک، لیموں جوس دو چمچہ، تلسی پاوڈر ایک چمچہ، اور برنگراج پاوڈر ایک چمچہ،

ضابطہ

اوپر دی گئی چیزوں کو چائے یا کافی کے عرق کے ساتھ رات میں ملا دیں اور اگلے دن صبح کو سب کے سب اپنے بال میں لگا لیجئے اور ۴۵ منٹ سے ایک گھنٹہ کے اندر کھنگال لیجئے، اپنے بال کو کسی پلاسٹک سے ڈھک لیجئے تا کہ آپ کا بال نرم رہے اور رنگ جلدی ہی جذب کر جائے۔

حنا، کافی اور بیٹ روٹ پیک

یہ بال کیلئے ایک سب سے بہترین پیک ہے اور بھورے بال کیلئے سائڈ ایفیکٹ سے خالی ایک ایسا حل رکھتا ہے جس میں پروٹین، انڈے کا وٹامن اور لیموں ہوتا ہے اور بال کو ایک قدرتی قرمزی رنگ عطا کرتا ہے جو دیکھنے میں بالکل سیلون کلر کا لگتا ہے۔

اس کے اجزاء

حنا دو کپ، چائے کا پانی ملانے کیلئے، لیموں کا جوس یا ایک پورا لیموں، ایک سفید انڈا (اختیاری)، کافی پاوڈر دو چمچہ، اور بیٹروٹ جوس ایک کپ۔

ضابطہ

مہندی کے ذریعہ بال کو خوبصورت بنانے کیلئے سب سے اہم چیز اچھے برانڈ کا صحیح کوالٹی کا مہندی کا انتخاب کرنا ہے، اب مہندی کو ایک لوہے کے پیالہ میں رکھ دیجئے اور اس میں چائے کے پانی کو ڈالنا شروع کر دیجئے اور مسلسل ملاتے رہئے یہاں تک کہ کوئی گانٹھ نہ رہے پھر کافی پاوڈر ملا دیجئے لوہے کے برتن کے استعمال کو ترجیح دینا چاہئے کیونکہ یہ مہندی کو آکسیجن سے ملا دیتا ہے اور بہت زیادہ گہرا رنگ بناتا ہے، مکچر کو پوری رات کیلئے بھگو دیجئے، اگلے دن مہندی لگانے سے پہلے ایک سفید انڈا لیموں کا جوس اور بیٹروٹ جوس ڈال دیجئے اور انکو اچھی طرح ملا کر مہندی کو برابر لگا لیجئے، دو سے تین گھنٹہ تک رہنے دیجئے، اس کے بعد صاف پانی سے مہندی دھو لیجئے اور پھر بال ہلکے شیمپو سے دھو لیجئے۔

بال کی نشو ونما کیلئے حنا کا تیل

بال کے گرنے ،سفید ہونے اور گندے ہونے سے بچانے کیلئے آپ مہندی سے اپنی ذاتی ضروری تیل بھی بنا سکتے ہیں اور یہ بال کو قدرتی طور پر بڑھانے میں بھی مدد کرتا ہے۔

اجزاء

حنا پاوڈر پانچ کپ اور گنگلی تیل ۱/۴ کیلو یعنی ۲۵۰ گرام (ایک پاؤ)

ضابطہ

گنگلی تیل کو گرم ہونے تک ابالئے اور مہندی پاوڈر چار یا پانچ منٹ تک ابلنے کیلئے اس میں ڈال دیجئے اس کے بعد مکچر کے ٹھنڈا ہونے تک انتظار کیجئے اور اس مکچر کو آئندہ علاج کیلئے بوتل میں رکھ دیجئے، دو مہینہ تک ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ لگائیے۔

مہندی، سرسوں کا تیل، اور میتھی کا پیک

یہ صحت مند بال کے علاج میں بہت زیادہ موؤثر ہے جس میں اچھا میتھی اور سرسوں کا تیل ہوتا ہے اور یہ دونوں صحتمند بال کی نشو ونما میں اپنی افادیت میں مشہور ہیں، یہ خشک بال کو قدرتی بنانے اور پروان مین بہت مفید ہوتا ہے، میتھی پروٹین ایک بہت اچھا ذریعہ ہے جو بالوں کے غدود کیلئے ضروری غذائیت فراہم کرتا ہے جہاں سرسوں کا تیل کھوپڑی میں خون کی گردش کو بڑھاتا ہے۔

اجزاء

مہندی دو کپ، میتھی کا دانہ آدھا کپ، اور دو چمچہ

ترکیب

مہندی کے پاوڈر کو اور میتھی کے دانے کو الگ الگ پوری رات پانی میں بھگو دیجئے اور صبح میں میتھی کو پیسٹ بنانے کیلئے پیس دیجئے پھر میتھی کے پیسٹ اور سرسوں کے تیل کو مہندی کے پاوڈر میں ڈال کر اچھی طرح سب کو ملا دیجئے پھر اسکو سر اور بالوں میں لگا لیجئے اور دو گھنٹہ تک لگا رہنے دیجئے اس کے پہلے پانی سے صاف کیجئے پھر ہلکے شیمپو سے صاف کر لیجئے۔

حنا کے ساتھ ہئر کنڈیشنر پیک

مہندی ایک مشہور قدرتی ہئر کنڈیشنر ہے جو کھردرا اور سخت بالوں کے چھالوں کو صاف رکھتا ہے اور بالوں کے جڑوں کو ایک صحت مند

چمک اور آلوک بخشتا ہے نیز یہ بالوں کو سیدھا رکھتا ہے اور انکو الجھنے سے روکتا ہے، قدرتی حنا بالوں کو خمدار بال بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ترکیب

حنا پاؤڈر کا پانی لوہے کے برتن میں پوری رات پوری رات بھگو دیجئے تا کہ یہ ملکر پیسٹ بن جائے پھر اس پیک کو سر میں یا بال میں لگا لیجئے اور دو گھنٹہ تک رہنے دیجئے پھر پہلے پانی سے دھو کر فوراً ہلکے شیمپو سے دھو لیجئے۔

حنا، آملہ اور ہبیسکس پیک

بال کو نرم اور ریشمی بنانے کیلئے تمام اجزاء کا استعمال اس پیک میں کیا جاتا ہے ان سب کئی سالوں سے علاج و معالجہ میں، بالوں کے مسائل میں اور انکو صحتمند بنانے میں تجربہ کیا جاتا رہا ہے۔

اجزاء

حنا پاؤڈر دو کپ، آملہ پاؤڈر ایک کپ، ہبیسکس پھول کا پاؤڈر دو چمچہ، میتھی پاؤڈر دو چمچہ، نارنگی لے چھلکے کا پاؤڈر ایک چمچہ،

ترکیب

بال پر لگانے سے ایک دو گھنٹہ پہلے تھوڑے سے دہی میں ان تمام اجزاء کو ملا دیجئے پھر لگا لیجئے اور ایک گھنٹہ کے بعد دھو لیجئے اور کھنگال لیجئے اور اپنے سر کو پلاسٹک کے کیپ سے ڈھک لیجئے۔

حنا، گرین ٹی اور لیموں پیک

گرین ٹی اپنے متعدد صحتمند منافع کی وجہ سے مشہور ہے لیکن یہ ایک مؤثر عمل رکھتا ہے جو ڈی ایچ ٹی فروغ کو روک کر بال کو گرنے سے بچاتا ہے، ڈی ایچ ٹی بالوں کے گرنے کا سبب بنتا ہے یہ بالوں کے جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور اسکو ٹوٹنے سے بچانے کیلئے بال میں لچک کو بڑھاتا ہے، لیموں بال کو نرم اور ریشم جیسا بناتا ہے، حنا، گرین ٹی اور لیموں کی ملاوٹ اس کو سب سے عمدہ گھریلو علاج والا تیل بنا دیتا ہے۔

اجزاء

حنا دو کپ۔ تازہ پیسا ہوا گرین ٹی دو کپ، لیموں جوس دو چمچے، یوگورٹ دو چمچے

ترکیب

ایک لوہے کے پیالہ میں حنا پاؤڈر پیسے ہوئے چائے کے پانی میں پوری رات بھگو دیجئے اور اگلی صبح لیموں کا جوس اور پیسا ہوا یوگورٹ اس میں ڈال دیجئے اور اچھی طرح ملا دیجئے اور سب سر میں لگا لیجئے، تین گھنٹے کیلئے اسکو چھوڑ دیجئے اس کے پانی سے دھو لیجئے اور ہلکے شیمپو سے پھر صاف کر لیجئے۔

خشکی کا علاج مہندی سے

کھوپری کی خشکی اور کھجلاہٹ سر کی دو عام پریشانیاں ہیں جسے ہم میں سے اکثر لوگ جھیلتے ہیں، خشکی کھوپڑی کے زیادہ خشک ہو جانے کی وجہ

سے ہوتا ہے اور کھجلاہٹ فنگل انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے، خشکی کو دور کرنے کیلئے حنا کے بہت سے ترکیب ہیں اور یہاں دو سب سے اہم ترکیب پر گفتگو کرینگے۔

ترکیب

حنا پاؤڈر کے پانی کو پوری رات لوہے کے برتن میں ڈال دیجئے تاکہ وہ مکمل طور سے مل کر ایک پیسٹ بن جائے اور اس کو صبح کو سر میں لگا لیجئے اور دو گھنٹے کیلئے رہنے دیجئے پھر پانی سے دھو کر شیمپو سے دھو لیجئے۔

حنا، میتھی اور دہی پیک

یہ قدرتی ہئر پیک کھوپڑی کی خشکی اور کھجلاہٹ کیلئے ایک طاقتور قدرتی علاج ہے، لیموں اور دہی ایسڈک نیچر سر میں فنگس کو بڑھنے سے روکتا ہے اور سر کی خشکی کو دور کرنے کیلئے کھوپڑی کو نرم کرتا ہے۔

اجزاء

میتھی کا دانہ ایک کپ، دہی دو کپ، مہندی پاؤڈر ایک کپ اور لیموں ایک کپ

ترکیب

میتھی کے دانہ کو پوری رات دہی میں ملا دیجئے اور اس کو مکچر میں پیس دیجئے اور حنا پاؤڈر کا ایک کپ ملا دیجئے اور لیموں کا جوس بھی ڈال دیجئے، اور اچھے طریقہ سے کھوپڑی میں لگا لیجئے اور ۴۵ منٹ کے بعد کھنگال لیجئے اس پیک کا استعمال ہفتہ میں ایک بار کیجئے دھیرے دھیرے آپ کے سر کی خشکی دور ہو جائے گی، اس کو لگانے کے بعد ٹھنڈے صاف پانی سے اپنا سر دھو لیجئے شیمپو مت لگائیے البتہ شیمپو کا استعمال اگلے دن کیجئے اور شیمپو ہلکا اور نرم ہونا چاہئے۔

حنا، زیتون کا تیل اور انڈے کا سفید پیک

سب سے صحتمند بال کیلئے ہدایات نامکمل رہیں گی اگر زیتون کے تیل کو اس میں شامل نہ کیا جائے، خشکی کھوپڑی کی بہت زیادہ خشکی کے سبب سے ہوتا ہے اور زیتون کا تیل کھوپڑے کو نرم کرنے اور پروان چڑھانے میں اچھے طریقہ سے کام کرتا ہے ، یہ کھوپڑے کے سواریس کیلئے قدرتی مؤثر علاجوں میں سے ایک ہے، انڈا اعلیٰ کوالٹی کے پروٹین کا عظیم ذریعہ ہے جو کہ بال تندرستی کیلئے نہایت ضروری ہے۔

اجزاء

حنا پاؤڈر دو کپ، زیتون کا تیل دو چمچہ، سفید انڈا ایک عدد اور ملانے کیلئے پانی

ترکیب

ایک لوہے کے برتن میں پوری رات حنا پاؤڈر کو پانی میں بھگو دیجئے اگلے دن کی صبح کو تھوڑا زیتون کا تیل اور انڈا اس میں ڈال دیجئے ان کو اچھی طرح ملا دیجئے اور پیسٹ (معجون) کی طرح نرم بنا دیجئے سر اور بال میں اچھی طرح لگا لیجئے اور دو گھنٹہ کیلئے چھوڑ دیجئے پھر پانی سے کھنگال کر ہلکے شیمپو سے دھو لیجئے۔

حنا کے ذریعہ بال گرنے کا پیک

زندگی میں دن بدن بال گرنے کئی اہم اسباب ہوتے ہیں، روزانہ کے خوراک میں غذائیت کی کمی سے ہوتا ہے اور ہارمون کی تبدیلی سے بھی ہوتا ہے اور ہیئر اسٹائل کی مصنوعات کو زیادہ استعمال کی گندگی سے بھی ہوتا ہے لیکن حنا بال کو گرنے سے مؤثر اور قدرتی انداز میں روکتا ہے۔

اجزاء

آملہ پاؤڈر ایک کپ، مہندی پاؤڈر تین چمچے، میتھی پاؤڈر دو چمچے، ایک سفید انڈا اور ایک لیموں،

ترکیب

ان تمام اجزاء کو ایک گھنٹہ ملانے کے بعد رکھ دیجئے اور اس کے لگائیے اور پینتالیس منٹ کے بعد بال کو کھنگال لیجئے، اس پیک کا استعمال ہفتہ میں ایک بار کیجئے چھ مہینہ میں آپ کو بال کے معاملہ میں بہت بری تبدیلی نظر آئیگی۔

مہندی، دھنیا اور کالی مرچ کا پیک

اگرچہ مہندی بال کیلئے مفید ہونے میں مشہور ہے لیکن دھنیا اور کالی مرچ کو بال کو جھڑنے سے روکنے والے طور پر بہت کم جانا جاتا ہے، درحقیقت دونوں دھنیا کی پتیاں اور تازہ کالی مرچ کا پاؤڈر بال کو جھڑنے سے بچانے میں اچھا علاج ہیں۔

اجزاء

حنا دو کپ، ایک مشت دھنیا کی پتی، اور ایک چمچہ کالی مرچ کا دانہ۔

ترکیب

مہندی کو پوری رات پانی میں بھگو دیجئے دھنیا کی پتیوں کو کوٹ کر پیسٹ بنا لیجئے اور کالی مرچ کے دانوں کو پیس لیجئے اور دونوں کو مہندی میں ڈال کو اچھی طرح سے ملا دیجئے اور بال کی جڑوں میں کھالوں میں اچھی طرح سے لگا لیجئے، اور ایک یا دو گھنٹہ تک انتظار کیجئے اور مہندی کو پانی دھو لیجئے پھر ہلکا شیمپو کا استعمال کیجئے۔

عام ہدایات

کچھ عام ہدایات لکھ دیجاتی ہیں جن کے ذریعہ آپ مہندی کا استعمال اچھے طریقہ سے کر سکیں گے اور اس نتیجہ بھی اچھا آئے گا۔

(۱)، مہندی کا استعمال آپ اس وقت بھی کر سکتے ہیں جب کہ آپ کا بال کیمیکل والے کریم سے خراب ہو چکا ہو لیکن پینتالیس سے ساٹھ دن تک انتظار کے بعد لگائیں گے تو بہتر ہوگا کیونکہ اس کے اگر لگائیں گے تو مہندی اچھی طرح یا تو چپکے گا نہیں یا پھر رنگے ہوئے بال پر اس کا نتیجہ اچھا نہیں آئیگا،

(۲) مہندی بھر بھرے بال، جلدی ٹوٹنے والے بال اور گرنے والے بالوں سے آپ بچاتا ہے۔

۳) اس کا استعمال اس وقت نہ کریں جب سخت کھوپڑا انفیکشن ہو اور بال زیادہ ہی خشک ہو گیا ہو،

۴) یہ بہت ہی اہم ہوتا ہے کہ مہندی کا انتخاب آپ اچھے برانڈ سے کریں۔

۵)عمدہ کوالٹی والے مہندی کو زیتون کے ساتھ ملانے سے ہرا رنگ اور میٹھی خوشبو پیدا ہوتی ہے۔

٦)بہتر یہ ہیکہ ہلکے ہرے اور خاکی رنگ کے مہندی سے بچا جائے۔

٧)سب سے عمدہ کوالٹی کا حنا آپ کو کسی راجستھانی ڈیلر کے پاس یا کسی معتبر آیورویدک دکان میں ملے گا۔

٨)بہتر یہ ہیکہ مہندی کو لوہے کے برتن میں بھگویا جائے کیونکہ یہ مہندی آکسیڈائز کرتا ہے۔

٩)اگر آپ سر میں تیل لگانا چاہتے ہیں تو مہندی لگانے سے ایک گھنٹہ پہلے لگا سکتے ہیں۔

١٠)اگر آپ کے بال کو مہندی مفید ثابت نہیں ہوتا ہے تو آپ کیلئے بہتر یہ ہیکہ قدرتی غذا کے ذریعہ آپ اپنے بال کو صحتمند بنائیں۔

یہ صحتمند بال کیلئے مہندی کے فوائد ہیں، مہندی کے علاج کے ساتھ ساتھ صحتمند اور، متوازن غذا کا بھی استعمال کیجئے اور بال کو صحتمند بنانے کیلئے جو جوس آتے ہیں ان کا بھی استعمال کیجئے۔

احادیث کا خلاصہ

اپنے بال کو مہندی یا کتم یا دونوں سے رگا جا سکتا ہے تاکہ یہودوں اور عیسائیوں سے امتیاز ہو جائے، حنا اور کتم دونوں بہتر ہیں، مہندی کا استعمال زخم اور گھاؤ پر کیجئے، نیز یہ جماع کی خواہش کو بڑھاتا ہے اور چہرہ کو چمکاتا ہے۔

اس سبق میں بارہ حدیثیں ہیں۔

سبق نمبر ٢٨ جو الشعیر کا بیان

اسماء

حدیث، فارسی اور عربی میں اسے الشعیر کہا جاتا ہے۔

انگریزی مین بارلے کہا جاتا ہے (barley)

اردو اور ہندی میں جو کہا جاتا ہے

لاطینی میں ہورڈیم وولگئر (Hordeum vulgare) کہا تا ہے

حدیث اور عربی میں ستو کو سویق کہا گیا ہے ستو جو کا بھنا ہوا آٹا ہوتا ہے جسکی تفصیل آگے آرہی ہے

یہ غلہ اور گھاس فیملی کا ایک ممبر ہے یہ از خود اگتا ہے اور چودہ گنسوتر کے ساتھ بڑھتا ہے۔

جو کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایات

آپ ﷺ نے جو کو روٹی، دلیہ، ستو اور تلبینہ کے طور پر استعمال کیا ہے

جواور کھجور

ا۔حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلامؓ نے دیکھا کہ نبی کریمﷺ نے جو کی ایک روٹی لی اور اس پر ایک کھجور رکھا اور ارشاد فرمایا کہ کھجور اس کے سالن کے برابر ہے،

جو کی روٹی

۲۔حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ بہت ساری راتیں بھوک کی حالت میں گذارتے تھے اور انکے گھر والے رات کا کچھ بھی نہیں ہوتا تھا اور عام طور پر ان کا کھانا جو کی روٹی ہوتی تھی۔

جمعہ کی نماز کے بعد ایک اسپیشل ڈش

۳۔حضرت سہل بن سعدؓ فرماتے ہیں ہم لوگ جمعہ کے دن بہت خوش ہوتے تھے کیونکہ ایک بوڑھی عورت تھیں جو چقندر اکھاڑ کر لایا کرتی تھیں اور اس کو کچھ جو کے ساتھ پکانے کے برتن میں رکھ دیتی تھیں، جب جمعہ کی نماز سے ہم فارغ ہوتے تھے تو ہم انے گھر جاتے تھے وہ ہمارے سامنے وہ ڈش پیش کرتی تھیں تو اس وجہ سے ہم جمعہ کے دن خوش رہا کرتے تھے ہم دوپہر کا کھانا اور قیلولہ ہمیشہ جمعہ کی نماز کے بعد ہی کرتے تھے، خدا کی قسم اس کھانے میں کوئی فیٹ نہیں ہے۔

جو کی یخنی اور اس کی خوبیاں

۴۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ آپﷺ کے گھر والوں میں جب کبھی کوئی بیمار پڑتا تو آپﷺ جو کی یخنی (دلیہ) کھانے کا مشورہ دیتے تھے اور فرماتے تھے کہ یہ مریض کے دل سے غم اور تکلیف کو دور کرتا ہے اور کمزوری کو دور کرتا ہے جیسے کوئی شخص جب اپنے چہرے کو پانی سے دھوتا ہے تو اسکے چہرے پر دھول نہیں رہتا۔

۵۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا: تمہیں نفع بخش چیز کھانا چاہئے جو کھانے میں اچھا نہ لگتا ہو تلبینہ یعنی یخنی اگر نبی کریمﷺ کے گھر والوں میں کوئی بیمار ہوتا تو پکانے کا برتن چولہا پر ہی رہتا یہاں تک کہ یا تو وہ شخص بحال ہو جاتا یا پھر مر جاتا۔

اس حدیث کے کیوجہ علما فرماتے ہیں کہ ہمیں معلوم یہ چلا کہ ہر وقت کھانا خوب صاف تیار کرنا چاہئے اور بار بار نیم گرم کی حالت میں مریض کو دینا چاہئے۔

تلبینہ اور اس کی خوبیاں

۶۔ہاشم کے والد سے روایت ہیکہ حضرت عائشہؓ اکثر تلبینہ کا مشورہ دیتی تھیں اور کہا کرتی تھیں اگر مریض اسکو ناپسند کرے پھر بھی اسکو دو کیونکہ یہ بہت زیادہ نفع بخش ہے۔

۷۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب کبھی ہمارے خاندان میں کوئی مرجاتا تھا لوگ ملنے کیلئے آیا کرتے تھے خصوصاً عورتیں آتی تھیں، جب تمام لوگ چلے جاتے تھے اور قریبی رشتہ دار باقی رہ جاتے تھے تو حضرت عائشہؓ تلبینہ پکانے کو کہتی تھیں پھر ثرید پکانے کیلئے کہتیں تلبینہ کو ثرید میں ڈالنے کیلئے کہتیں اور سب کو کھانے کیلئے کہتیں اور یہ فرمایا کرتی تھیں کہ انہوں نے نبی کریمﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ تلبینہ بیمار کو

آرام پہونچاتا ہے اور تکلیف کو دور کرتا ہے۔

ایک مہمان

۸۔حضرت ابو براء ب فرماتے ہیں کہ جب میں مدینہ ہونچا تو میری ملاقات حضرت عبداللہ بن سلامؓ سے ہوئی تو انہوں مجھے مہمان کے طور پر دعوت دی اور کہا کہ میں آپ کو اس برتن میں کھانا کھلاؤنگا جس میں نبی کریم ﷺ نے پانی پیا ہے اور میں آپ کو اس مسجد میں نماز پڑھواؤنگا جس میں آپ ﷺ نے نماز پڑھی، میں ان کے ساتھ گیا اور انہوں مجھے جو کا ستو پلایا اور مجھے کھجور دیا اور پھر میں نے آپ ﷺ کی مسجد میں نماز ادا کی۔

بیئر ممنوع ہے۔

۹۔حضرت ابی برداء سے روایت ہے کہ ابوموسیٰ انصاریؓ کو آپ ﷺ کے ذریعہ یمن بھیجا گیا اور خصوصا الکحل والے مشرابات کے متعلق سوال کیا جو وہیں تیار کی جاتی ہیں جیسے البت اور المرز ہیں، البت ایک الکحل والا مشروب ہے جو شہد سے تیار ہوتا ہے اور المرز بھی ایک الکحل والا مشروب ہے جو جو سے بنتا ہے، تو نبی کریم ﷺ نے جواب دیا کہ تمام نشہ آور چیزیں حرام ہیں،

ایک دعوت

۱۰۔حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ میری ماں ام سلیم نے آپ ﷺ کی کھجور کی بالٹی لانے کیلیئے کہا ،حضرت انس ب رسول اللہ ﷺ کے گھر گئے ،تو ان کو پتہ چلا کہ آپ ﷺ اپنے کسی غلام کے یہاں دعوت میں گئے ہیں جس کو آپ نے ماضی میں آزاد کر دیا تھا (در اصل اس غلام کو آپ ﷺ نے آزاد کر دیا تھا غلام ایک اچھا درزی بن گیا اور خوب پیسہ کمایا۔اب اس نے آپ ﷺ کو چند صحابہ کے دعوت کی تھی۔جب حضرت انسؓ غلا م کی جگہ پہونچے تو ہر ایک کھانا کھا رہا تھا، حضرت انسؓ دعوت میں شریک ہونے کیلیئے کہا گیا اور وہ شریک ہو گئے ،سب کو ثرید پیش کیا گیا جو جو کدو، سوکھا گوشت اور جو سے بنایا گیا تھا، حضرت انسؓ کو معلوم تھا کہ کدو آپ ﷺ کی مرغوب غذا ہے اس لئے وہ آپ ﷺ کے سامنے کدو کے ٹکڑے جمع کرنے لگے۔

پھر دعوت کے بعد حضرت انسؓ اور رسول اللہ ﷺ اا پ ﷺ کے گھر گئے اور حضرت انسؓ نے کھجور کی بالٹی دی ،آپ ﷺ وہ کھجوریں خود بھی کھا رہے تھے اور لوگوں میں تقسیم بھی کر رہے تھے یہاں تک کہ کھجوریں ختم ہو گئیں۔

بیمار کیلیئے ایک فارمولہ جس کو نبی کریم ﷺ نے پسند کیا

۱۱۔حضرت سعد بن ابی وقاصؓ مکہ میں بیمار ہوئے ، نبی کریم ﷺ نے انکی عیادت کی اور ایک ڈاکٹر بلانے کیلیئے کہا حارث بن کلدہ کو بلایا گیا وہ آئے اور جانچ کیا اور کہا کہ سنگین مسئلہ نہیں ہے اور کھجور اور جو لانے کیلیئے کہا اور میتھی کو پانی میں ابالنے کیلیئے کہا اور اسے دلیہ کی طرح بنوایا پھر اس میں شہد ڈالا اور احضرت سعد کو علی الصباح دیا جب وہ نیم گرم تھا، اور حضرت سعد بالکل ٹھیک ہو گئے نبی کریم ﷺ نے حارث بن کلدہ کے ذریعہ تیار کی ہوئی دوا کو پسند فرمایا۔

۱۲۔حضرت ام منذرؓفرماتی ہیں کہ رسول اللہﷺ اور حضرت علیؓ دونوں گھر تشریف لائے ،انکے پاس کھجور کے خوشے تھے انہوں دونوں کو وہ خوشے پیش کر دئے ،دونوں نے کھجور کھانا شروع کر دیا لیکن جب حضرت علیؓ نے سات کھجور کھالیا تو آپ نے ان کو مزید کھانے سے منع فرمادیا اور حضرت علیؓ سے فرمایا کہ تم گذشتہ دنوں بیمار تھے اور ابھی تمہارے اندر کمزورری ہے لہٰذا مزید مت کھاؤ، یہ سن کر ام منذر نے ثرید (گوشت اور روٹی سے بنایا ہوا ایک ڈش) تیار کیا اور دونوں کے سامنے پیش کیا،اس پر آپﷺ نے حضرت علیؓ سے فرمایا،اس ڈش کو کھاؤ یہ تمہارے لئے مفید ہے۔

حئیث (حیث) ایک میٹھا ڈش

۱۳۔حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ نبی کریمﷺ کی شادی حضرت صفیہؓ سے ہوئی تو آپﷺ نے لوگوں کو دعوت ولیمہ کی اور لوگوں کے سامنے دسترخوان پر حیث پیش کیا۔

نوٹ:۔حیث ایک میٹھا حلوہ ہے جو کھجور، دودھ، جو، گھی ،اور پنیر وغیرہ سے بنتا ہے، یہ آپﷺ کو بہت پسند فرمایا ہے، دعوت ولیمہ ایک دعوت ہے جو دولہا کی جانب سے اسکے رشتہ داروں اور دوستوں کو نکاح کے بعد کی جاتی ہے اور یہ سنت ہے۔

تمام کھانوں میں آپﷺ کو سب سے زیادہ ثرید پسند تھا۔

۱۴۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب کبھی کوئی نبی کریمﷺ سے کم بھوک لگنے کی شکایت کرتا تو آپﷺ اسکو تلبینہ کھانے کا مشورہ دیتے تھے اور کہا کرتے تھے :قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میر جان ہے ،تلبینہ تمہارے انتڑیوں کو غیر مطلوب عناصر سے صاف کر دیتا ہے جس طرح تم اپنے چہرے کو پانی سے دھوتے ہو تو اس کا گرد صاف ہو جاتا ہے۔

تلبینہ بنانے کا طریقہ

۱۔دو سے تین چمچہ جو کا ستو لیجئے

۲۔اس کو ایک گلاس دودھ میں ڈال دیجئےا اور اچھی طرح مکچر میں ملا دیجئے یا ایسے ہی ملا دیجئے۔

۳۔پھر مکچر کو دس سے پندرہ منٹ اچھی طرح ابالئے یہاں تک کہ مکچر گاڑھا ہو جائے اور جو کے بخارات اور دودھ نکل جائیں۔

۴۔پھر اس کو تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں اور تین سے پانچ چمچہ شہد اس میں ملا دیں۔

۵۔پھر اس کا استعمال نیم گرم حالت میں بار بار کریں۔

۶۔اب اسے آپ تمام بیماروں ،بوڑھوں اور حاملہ عورتوں کو دے سکتے ہیں۔

۷۔ہمیشہ تازہ بنائیں اور استعمال کریں۔

جو کا ستو کیسے بنائیں

۱۔جو کا دانے اسکے چھلکے کے ساتھ لیں۔

۲۔ایک کڑھائی لیں اور کچھ خالص گھی اس میں ڈال دیں اور گھی تھوڑا گرم کر دیں۔

۳۔ جو کے دانوں کو کڑھائی میں ڈال دیں اور اسکو تھوڑا بھون دیں۔

۴۔ پھر انہیں ٹھنڈا ہونے کیلیئے رکھ دیں۔

۵۔ پھر انہیں مشین میں آٹے کی طرح پیس دیں۔

۶۔ آٹے کو آپ بھون بھی سکتے ہیں۔

۷۔ اب اسکو رکھ لیں کیونکہ یہی ستو ہے

ثرید کیسے تیار کریں

بکرا یا دنبہ کا تھوڑا سا گوشت لیں، اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنالیں اور اسکو ابال لیں جس طریقہ سے ہم یخنی تیار کرتے ہیں اس کے بعد ابلے ہوئے گوشت کو اچھی طرح کوٹ دیں کہ وہ قیمہ کے مانند ہو جائے (خصوصا دنبہ اور بکرے کے گوشت کو)، بقدر ضرورت اسمیں پانی ڈال دیں اور کوٹے ہوئے گوشت کو بھی اس مین ڈال دیں یہ اس وقت کریں جب یخنی جیسا گوشت ابل رہا ہو، پھر جب یخنی تیار ہو جائے تو جو کی روٹی کے ٹکڑے یا جو کی روٹی اس میں ڈال دیں اور پانچ منٹ تک کڑھائی کو ڈھک دیں پھر اس کو استعمال کریں۔

جو کے مواد

پروٹین، سوڈیم، پوٹیشیم، کلشیم، میگنیزیم، آئرن، کاپر، وٹامن بی ون، بی ٹو، بی سکس، بی ٹویلو، وٹامن سی، کے، اے، زنک، سیلینیم، غذائی فائبرس، مونوان سیچیر یٹیڈ فیٹ، پالی انسیچیر یٹیڈ فیٹ اور سیچر یٹیڈ وغیرہ

جو کے سائنسی فوائد

۱۔ جو کولیسٹرل کو کم کرتا ہے۔

۲۔ کڈنی اسٹون اور گال اسٹون میں مفید ہوتا ہے۔

۳۔ یہ پروان چڑھانے والا ہوتا ہے۔

۴۔ فائبر اس میں بہت ہوتا ہے اس لئے یہ بد ہضمی کو ختم کرتا ہے اور بد ہضمی کیلیئے دوا لینے سے ہمیں نجات دلاتا ہے۔

۵۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔

۶۔ یہ ٹاکسن کو روکتا ہے جو آنتوں کے کینسر کا سبب بنتا ہے۔

۷۔ بلڈ شوگر کو قابو میں کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور بلڈ گلوکوز کو کم کرتا ہے۔

۸۔ جسم کے فیٹ کو کم کرتا ہے۔

۹۔ موٹاپا کم کرتا ہے۔

۱۰۔ خون کی کمی مین معاون ثابت ہوتا ہے،

۱۱۔ ہاضمہ میں مفید ہوتا ہے۔

۱۲۔ٹاکسن ختم کرتا ہے۔

۱۳۔قوت دفاع کو بڑھاتا ہے۔

۱۴۔آسٹیو پروسس اوراتھیوروسکلوروسس کوکرتا ہے۔

۱۵۔زہر کا ایک بہت ہی اچھا تریاق ہے۔

۱۶۔کھال کی لچک کوقابو میں کرتا ہےاور کھال کے روپ کو اچھا کرتا ہے۔

۱۷۔بال کےنشونما کو بڑھاتا ہے بال کے رنگ کو اچھا کرتا ہے۔

۱۸۔بال گرنے کوکم کرتا ہے۔

۱۹۔زخم کوشفاء دیتا ہے۔

۲۰۔یہ سوجن کم کرتا ہے۔

۲۱۔یہ بڑھاپہ سےلڑنے والا ہے۔

جو کے متعلق سائنس اورحدیث

حدیث میں مذکور ہے کہ ہاضمہ کے سسٹم کوصاف کرتا ہےاوردل کومضبوط کرتا ہے،

سائنسدانوں نے جوکو کیمیکل میں ملانے کے دوران مندرجہ ذیل آئٹم پایا ہے،البومینوائڈ، اسٹارچ،فیٹ ، فائبر، راکھ، پانی،کیمکل کے ساخت سے پتہ چلتا ہے کہ لیکوسینا گلوٹن البومین کی صورت میں اس میں فیٹ ہوتا ہے ، نائٹروجن کی ملاوٹ پالمیٹک ایسڈ، سیلیسیلک ایسڈاور فاسفورک ایسڈ کی طرح ہوتا ہے،اس میں ہائی پو کسینتھینس بھی ہوتا ہے،اس میں چار فیصد پروٹین ہوتا ہے،کاربوہائیڈریٹ کے ہاضمہ کیلئے انزائم ہوتا ہےاورو ٹامن بھی ہوتا ہے،کچھ سائنسدانوں نے اشارہ کیا ہے کہ جو کے دانوں میں ارینسک موجود ہے۔

فارموکولوجی کے مطابق مشینی عمل

معدہ اورآنت سے متعلق بیماریاں اوراس کے اثرات: جراثیم کش اشیاءخوردنی جواسکے اندر کے سفید مغز سے نکلتا ہےاور جو کے اسکیوٹلم حصے سے نکلتا ہے ۔جی بی ایف (جراثیم کش جو) معدہ کے اپکلا خلیوں کو بڑھاتا ہے اورکم فیٹی ایسڈ کی بکٹیریل پیداوار کے ذریعہ خصوصا بیوٹیریٹ کے ذریعہ پاخانہ میں آسانی پیدا کرتا ہے،جی بی ایف کو مانا جاتا ہے کہ وہ اپکلا مرمت کوآسان کرتا ہےاور بایوٹریٹ کے ذریعہ (مائیکروفلورابیفیڈ بیکٹیرین اورایوبیکٹیرین) کے ذریعہ اپکلا این ایف کے بی ڈی این اے باندھنے کی سرگرمی کو دباتا ہے۔آنتوں کے ٹریکٹ میں ان مائکروفلورا کے بڑھتے ہوئےنشونما کے ساتھ گی بی ایف کوشامل کیا جاتا ہے،اورمکمل ٹوکوفیرل اورٹوکوٹرینلکی تعداد پہونچتی ہے (۴۹/۹،۷.۶۷ ملی گرام رکیلوگرام)اور وٹامن ای شامل ہوتا ہے (وٹامن ای برابر ہوتا ہے ۱۵/۷،۱/۲۰ ملی گرام رکیلوگرام ۔جو کی مصنوعات ایمی لوزایمولوپیکٹن ریشس کو بتاتا ہے(۷،۴۴ فیصد ایلوز)بتایا گیا ہے میٹابولک جواب کم ہے۔

اینٹی کارسینوجینک اثرات:

ایک ناول لوناسن ،کینسر کو روکنے والا پیپٹائڈ جو میں موجود ہے ایکسوجینس اپلیکیشن کے اوقات میں ممالین خلیوں کے اندر انٹرنلائز کرتا ہے اور اٹھارہ گھنٹہ کے بعد اسکو مرکز میں کر دیتا ہے۔ یہ ممالین خلیوں میں ایسٹلیشن کو روکتا ہے

لوناسن معمولی اور قائم شدہ کینسر کے خلیہ کے بڑھتے ریٹ پر اثر انداز نہیں ہوتا ہے بلکہ ڈی ایسٹلیٹیڈ کو رہسٹون کو باندہ کر بدلتے ہوئے خلیوں کو اختیار کرنے والا ہوتا ہے جو تبدیلی کے وجہ ہوتا ہے، ہسٹون اسٹیلیشن اور ڈی ایسٹیلیشن کی حرکت کو ختم کرتا ہے اور خلیہ کو مارنے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔

جوانٹی ہائپر ٹینسو کے طور پو

جو اپنے تمام دانوں میں بنیادی طور پر گھلنے کا قابل اور نہ گھلنے کے قابل فائبر رکھتا ہے، یہ بلڈ پریشر اور لوور کولیسٹرل کیلئے مفید ہے،

جو کے دو مصنوعات ،ایک جو کا تیل اور دوسرا جو کا کوٹا ہو دانہ (وہ جو نہیں جس میں گھلنے والا فائبر ہوتا ہے) کا جائزہ لیا گیا کہ ان کا چربی کو پگھلانے پر زبردست اور مثبت اثر ہوتا ہے، بی ایس جی (جو کا کشیدہ دانہ) کشیدہ کرنے والی انڈسٹری کی مصنوعات میں سے ہے اور اس میں ۹۸ فیصد نہ گھلنے والا غذائی فائبر ہوتا ہے اور اسمیں اعلیٰ درجہ کا پروٹین ۲۰ سے ۳۰ فیصد ہوتا ہے اور چربی ٦ سے ۱۰ فیصد تک ہوتا ہے اور تین گنا مزید اس میں ٹوکوٹرینل ہوتا ہے پورے دانہ کے مقابلہ میں۔

جو کے تیل اور جو کے دانے کے متعلق انسان اور حیوان کے مشترکہ تحقیق بتاتی ہے کہ کچھ پرزے ممکنہ طور پر ٹوکوٹرینلس ہوتے ہیں جو انٹی آکسیڈنٹ ہین وہ چربی پر اثر کرنے اور انزائم کو اور لوور کولیسٹرل کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں جو پلازما چربی کم کرنے والے اثرات کو بیٹا گلوکن (واٹر سلوبل فائبر) کی بہت بڑی مقدار مین بتایا گیا ہے، بیٹا گلوکن جو کا ایک جزء ہے جو کم گیسٹرک کی بیماری کو کرتا ہے پیٹ برے رہنے کے احساس کو زیادہ کرتا ہے بلڈ شوگر کو درست کرتا ہے، دوسرے متضاد عناصر ڈی الفاٹوکوٹیرنل ہوسکتا ہے، مرغی کے بچے میں ہائی پروٹین جو کا آٹا یہ بنیادی غذا ہے جو جسم کے ۱۸ فیصد وزن کو بڑھاتا ہے، ایچ ایم جی جی اواے کو دباتا ہے ۳٦ فیصد کم کرتا ہے، فیٹی ایسڈ سنتھیسس ۴۰ فیصد ختمکرتا ہے اور سیرم ٹریگلیسرائڈ کو ۹ فیصد کم کرتا ہے اور کولیسٹرل سطح کو ۲۳ فیصد کم کرتا ہے۔

گلیسیمک انسولینیمک اثرات

دوسرے اناج کے مقابلہ میں جو میں بہت زیادہ جوش پیدا کرنے والا کاربوہائیڈریٹ ہے جیسے کہ چاول ہے۔ غیر ہاضم کاربوہائیڈریٹ کا جوش کم تسلسل والا فیٹی ایسڈ پیدا کرتا ہے، کچھ جگر کے گلوکوز کے پروڈکشن کو کم کرتا ہے اور کھانے کے بعد گلیسمیا پر اثر کرتا ہے، کیونکہ بیٹا گلوکن کے وسکس پر اپرتی ہیں، ابالا ہو آٹا اعلی قسم کا گلوکوز انسولن ریسپونس پیدا کرتا ہے جبان کا موزنہ پیسے ہوئے مغز کیساتھ کیا جاتا ہے۔

۱۸ لین میں قابو کردہ مطالعہ کیمطابق صحتمند افراد جو کو نگل جاتے ہیں، بیٹا گلوکن کو اعلی کاربوہائیڈریٹ غذا اور اعلیٰ کاربوہائیڈریٹ مشروب کے ساتھ دیا گیا، بیٹا گلوکن خاص طور سے گلیسمک اور انسولینمک ریسپونس کو کھانے پر گھٹاتا ہے لیکن مشروب پینے پر نہیں۔ ایک دوسرا مطالعہ کریکرس اور کوکیز جو بنا ہوا ہو پورے گیہوں یا جو سے تو جو کا کریکرس اور کوکیز میں گلیسمک اشارہ کرتا ہے ۴۹ اور ۳۴ جبکہ تمام گیہوں کریکرس اور کوکیز ۷۸ اور ۸۱ رکھتے ہیں۔

نتیجہ

جو کی روٹی اور اس کا آٹے کو آپ ﷺ نے اور ان کے گھر والوں نے خوب کھایا ہے، جو کا دلیہ، تلبینہ، جو کا ستو جسکو پیا جائے اور اس کا ستو صحت کیلئے خوب اچھا ہے، یہ دل کو طاقتور بناتا ہے اور سکون پہونچاتا ہے نظام ہضم کو درست کرتا ہے کمزوری کو ختم کرتا ہے، اپنے مریض سے اسے بار بار کھانے کا مشورہ دیجئے اگر مریض کو یہ پسند نہ ہو، ہر شخص اس کو استعمال کر سکتا ہے، ستو کے جوس سے روزہ کھولا جا سکتا ہے۔

اس سبق مین ۱۵ احدیثیں ہیں

سبق نمبر ۲۹ ببول

اسماء

۱۔عربی میں اس کو سیال کہتے ہیں۔

۲۔ ہندی میں ببول کہتے ہیں۔

۳۔ یہ اپنے گوند کی وجہ سے مشہور ہے۔

۴۔لاطینی میں ایسسیا سیال اور ایسسیا نیلوٹیکا کہا جاتا ہے۔

۵۔اس کی بہت ساری قسمیں ہیں کچھ میں کانٹے ہوتے ہیں اور کچھ کم کانٹے ہوتے ہیں۔

ببول کے متعلق آپ ﷺ کی ہدایت

آپ ﷺ نے اس درخت کے نیچے حلف لیا ہے۔

۱۔ یہ ایک ایسا درخت ہے جس کے نیچے آپ ﷺ نے اپنے صحابہ کرامؓ سے حلف لیا ہے اور اس کا ذکر قرآن میں بیعت رضوان کے نام سے ہوا ہے۔

اس کے مواد

اس میں ٹینس بہت ہوتا ہے تھوڑا کچا پروٹین، کچا فائبر، لیگنن، کیلشیم، فاسفرس، پوٹیشیم، سوڈیم، میگنیزیم، میگنینیز، زنک، کاپر، نائٹروجن وغیرہ ہوتے ہیں۔

ببول کے سائنسی فوائد

۱۔ یہ جنسی خواہشات کو بڑھانے کیلئے مفید ہے۔

۲۔کھانسی اور ٹائیفائڈ بخار میں مفید ہے۔

۳۔ عام صحت کو برقرار رکھتا ہے۔

۴۔ ڈیلیوری کے بعد کیلئے اچھا ثابت ہوتا ہے۔

۵۔سیکس کو بڑھاتا ہے۔

۶۔اس کا استعمال ٹوتھ پیسٹ یا دانت کے برش میں مسواک کے طور پر کر سکتے ہیں۔

سبق نمبر۳۰ کسنی (ہندباء)

اسماء

۱۔حدیث میں اسکو ہندباء کہا جاتا ہے۔

۲۔عربی میں اس کو ہندباء اور بذر اللہ کہا گیا ہے۔

۳۔ہندی اور اردو میں اس کو کسنی کہا جاتا ہے۔

۴۔انگریزی میں اسکو چکوری، بلوڈیزی، اور بلوسیلرس کہا جاتا ہے۔

۵۔لاطینی میں اسکو چکوریم انٹائبس کہا جاتا ہے۔

کسنی کے متعلق آپ ﷺ کے ہدایات

کسنی اور جنت کے پانی کے قطرے

۱۔حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا: تمہارے لئے کسنی حاضر ہے کیونکہ کوئی دن ایسا نہیں گذرتا جس میں اس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گرتے ہوں۔

۲۔ابونعیم میں مذکور ہے کہ کسنی کو بغیر ہلائے کھایا کرو کیونکہ کوئی دن ایسا نہیں گذرتا جس میں اس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گرتے ہوں
۔

(محمد بن ابوبکر القیوم نے کسنی کے بارے میں تین حدیثیں بیان کی ہیں)

۳۔کسنی کھایا کرو اور اس کی پتی نہ ہلایا کرو کیونکہ کوئی دن ایسا نہیں گذرتا جس میں اس پر جنت کے پانی کے قطرے نہ گرتے ہوں۔

۴۔جو کسنی کھا کر سوتا ہے اس پر زہر اور جادوئی اثرات کام نہیں کرتے۔

۵۔کسنی کا کوئی ایسا پودا نہیں ہے جس پر جنت کے قطرات نہ گرتے ہوں۔

اس کے مواد

کیلشیم، آئرن، میگنیشیا، فاسفر، سوڈیم، پوٹیشیم، زینک، شوگر، غذائی فائبر، پروٹین، وٹامن اے، بی، سی، بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سکس، بی سیون، وغیرہ۔

اس کے تیل کے مواد

گیلوکوسائڈ، پوٹیشیم، سوڈیم کیلشیم، فاسفرس، ایلمونیم کلورائڈ، کاربونیٹ، سلیکون، پالمیٹک، اولیٹک، ساٹیرک، لینولنک ایسڈ وغیرہ۔

سائنسی فوائد

۱۔کسنی کے پتیوں کے عرق کو بچھو کے ڈنک پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔

۲۔ درداور سوجن میں آرام دہ ہے۔

۳۔ اسکا پانی آنکھ کے ڈراپ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۴۔ بخار کو نارمل کرتا ہے۔

۵۔ پیشاب کی پریشانی کو آرام پہونچاتا ہے اور بدہضمی درست کرتا ہے۔

۶۔ جگر کی رکاوٹ، پتاشی کو دور کرتا ہے اور جونڈیس کیلیئے بھی یہ مفید ہے۔

۷۔ اگر اسکو کھجور اور زیتون کے تیل یا تخم کسوس یا سونف کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت ہی زیادہ مفید ہے۔

۸۔ بدہضمی کو دور کرتا ہے، منہ سے خون آنے کو روکتا ہے، اسی طرح کڈنی سوجن اور کڈنی کے پتھر کو روکتا ہے۔

۹۔ تمام قسم کی کھانسی، پیچش اور اسہال میں معاون ہوتا ہے۔

۱۰۔ گلے کی خراش، اور منہ کی کے چھالے مین کسنی کے پانی سے غرارہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

۱۱۔ بخار اور سردی میں بہت ہی مفید ہے۔

کسنی کے متعلق سائنس اور حدیث

حدیث میں ذکر کیا گیا ہے کہ یہ ایک ایسا پودا ہے جس پر جنت کا پانی گرتا ہے۔
اسکی تحقیق کی ضرورت ہے۔

سبق نمبر ۳۳ مارو ایا مرزنجوش

اسماء

۱۔حدیث میں اسکومرزنجوش کہا گیاہے۔

۲۔اردو میں اسکو ماروایا مرزنجوش کہاتاہے۔

۳۔ہندی اسکو مارواا ور ساتھرا کہا جاتا ہے۔

۴۔سنسکرت میں آجنما سورا بھی کہا جاتا ہے۔

۵۔لاطینی میں آر تیجینم ماریجورم کہا جاتا ہے۔

۶۔فارسی میں مرنجوش کہا جاتا ہے۔

۷۔اااس کا عام نام مرجورم اور میٹھا مرجورم ہے۔

۸۔انگریزی میں اسکو میٹھا مرجورم گرہ بند مرجورم کہا جاتا ہے۔

مرزنجوش کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

مرزنجوش کھانسی اور سردی کیلئے

۱۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مرزنجوش تمہارے لئے حاضر ہے، یہ کھانسی اور سردی کیلئے بہت ہی مفید ہےاوراس کو سونگھا بھی جا سکتا ہے(اس کے بخار اور بھاپ کو)

اس کے مواد

ٹریٹر پینیڈ۔سیبینین ہائیڈریٹ، بورنیو، کیمفر، پائینین ،ضروری تیل، کیفٹیک، رومیریمک ایسڈ، کاراکرول، فلیونوئیڈ، لینالول، ٹرپیرس، اس کے تمام اجزاء استعمال میں آتے ہیں۔

سائنسی فوائد

۱۔یہ پیٹ کے زخم، شوگر، پیٹ کے اانتوں کا انفیکشن اور دیگر انفیکشن میں مفید ہوتا ہے۔

۲۔یہ کولیسٹرل اور ٹریگلیشر ائڈ کو کم کرتا ہے۔

۳۔یہ سکون بخش، گلے سے بلغم کو بکالنے والی، ریح خوب خارج کرنے والی اور اکسانے والی جسم میں حرکت پیدا کرنے والی دوا ہے۔

۴۔یہ حلق کی سوجن، دردسر، بےخوابی، الجھن، ہاضمہ کا نظام، اور دردناک حیض میں کارگر ہوتا ہے۔

۵۔پٹھوں کے درد، سوجن، سختی اور گٹھیا کے درد کو آرام پہونچاتا ہے۔

۶۔جسم کے باہری حصہ میں جلد کی بیماریوں میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔

مرزنجوش کے متعلق سائنس اور حدیث

استھما: پرانی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کہ روزانہ استھما کے ساتھ علاج کے طور پر مرزنجوش کے تیل کے دوقطرے کولگانا پھیپھڑے کے اجزاء کو اچھا کرتا ہے، اسکو اکیلے استعمال کرنے سے بہتر ہیکہ استھما کے ساتھ استعمال کیا جائے اس کا تیل کھانسی، پتاشی، پیٹ کے درداوراعصابی درد، بدہضمی، مایوسی، چکر، دردشقیقہ، دردسر،لقوہ اور پانی کی طرح ناک بہنے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

اسکی پتیوں اور پھولوں سے تیار کی ہوئی دوا کودودھ پیتے اور چھوٹے بچوں کے ناک بہنے اور سردی میں استعمال کیا جاتا ہے اور پریشان کن کھانسی سوجی ہوئی ناک اور گلے اور کان کے درد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے،اس کی چائے کا استعمال متعدد ہاضمہ کی بیماریوں میں ہوتا ہے ساتھ ہی کم بھوک جگر کی بیماری، سنگ مثانہ، آنتوں کی گیس، پیٹ کے درد میں کام کرتا ہے۔ کچھ عورتیں اس کو رجونورتی کی علامتوں میں استعمال کرتی ہیں اور دوران مدت حیض مزاج کے علاج میں اور سینہ کے دودھ کو بڑھانے کیلئے استعمال کرتی ہیں۔اس کے دیگر استعمالات ہیں مثلاً شوگر، نیند کی پریشانی، پٹھا کا مروڑ، دردسر، موچ آنا، زخم اور پیٹھ کے درد وغیرہ نیز اس کا استعمال اعصاب ٹانک، ہارٹ ٹانک، اور خون کی گردش کو بڑھانے کیلئے بھی ہوتا ہے۔

حدیث کا نتیجہ

یہ کھانسی اور سردی کیلئے بہت اچھا ہے۔

اس سبق میں صرف ایک حدیث ہے

سبق نمبر ۳۴ مسواک

اسماء

۱۔مسواک کا قرآنی نام خمط ہے۔

۲۔حدیث میں اسکوالسواک کہا جاتا ہے۔

۳۔مسواک کا عربی نام ارک، خردل، اور سواک ہے۔

۴۔ ہندی اور اردو میں اسکو پیلو یا ارک کہتے ہیں۔

۵۔انگریزی میں مسترد کہا جاتا ہے۔

۶۔اس کا لاطینی زبان میں سالواڈوسا پرسکالن ہے

مسواک کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

مسواک منہ کو صاف کرنیوالا اور اللہ کو خوشکرنے والا ہے۔

۱۔عبدالرحمٰن بن ابو عاتقؒ فرماتے ہیں، میرے والد نے مجھے بتایا، میں نے حضرت عائشہؓ کو فرماتے ہوئے سنا مسواک کا معنیٰ ہے منہ کو

صاف کرنا اور اللہ کو خوش کرنا۔

مسواک کی اہمیت

۲۔حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مجھے ڈر ہے کہ میری امت اسکو نہ کر سکے گی ورنہ میں روزانہ رات میں عشاء کی نماز کے وقت اور ہر نماز سے پہلے لازم اور فرض قرار دیتا۔

۳۔حضرت ابو امامہؓ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مسواک استعمال کیا کروا کیونکہ یہ منہ کو صاف کرتا ہے اور اللہ کو خوش کرتا ہے، جب بھی جبریل میرے پاس آئے تو مسواک کرنے کا مشورہ دیتے یہاں تک کہ مجھے ڈر لگا کہ کہیں مجھ پر اور میری امت فرض نہ ہو جائے اگر مجھے یہ اندیشہ نہ ہوتا کہ میری امت اسکو نہکر سکے گی تو میں ان پر ضروری قرار دیتا اور میں اس وقت تک مسواک کرتا ہون جب تک مجھے یہ ڈر نہ ہو جائے کہ اب میرے منہ میں زخم ہو جائے گا۔

۴۔حضرت ابو سعیدؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا مسواک واجب ہے اور ہر جمعہ کو ہر مسلمان پر غسل کرنا اور خوشبو لگانا واجب ہے۔

۵۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اگر مجھے یہ اندیشہ نہ ہوتا کہ میری امت اسکو نہکر سکے گی تو ہر نماز سے پہلے ان پر لازم اور فرض قرار دیتا۔

۶۔ابو موسیٰؓ سے روایت ہیکہ میں نبی کریم ﷺ کے پاس آیا وہ اس وقت مسواک کر رہے تھے اور مسواک کا آخری حصہ ان کی زبان پر تھا اور وہ کہہ رہے تھے ''اے']اے

۷۔حضرت عائشہؓ سے روایت ہیکہ نبی ﷺ اپنے منہ کو مسواک سے صاف کیا کرتے تھے اور پھر مجھکو وہ مسواک دھونے کیلئے دیتے تھے، تو میں خود اس سے مسواک کرتی تھی اور پھر اسے دھوتی تھی اور انکو واپس دیتی تھی۔

۸۔عبداللہ بن عامر بن ربیعہؓ اپنے والد سے رویت کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو روزہ کے دوران مسواک کرتے ہوئے دیکھا۔

۹۔حذیفہؓ فرماتے ہیں نبی کریم ﷺ جب تہجد کیلئے اٹھتے تو اپنے منہ کو مسواک سے صاف کیا کرتے تھے۔

مسواک کی قسمیں

۱۰۔حضرت ابو زید الآفاقؒ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مسواک کی تین قسمیں اچھی ہیں، ایک اراک (پیلو) اگر یہ نہ ہو تو عنم یا پھر بطم (صنوبر)

اراک مسواک

۱۱۔حضرت ابو حزت الصباحیؒ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے اراک کا ایک ٹہنی دی اور فرمایا اس سے مسواک کیا کرو۔

زیتون کا مسواک سب سے اچھا ہے۔

۱۲۔حضرت معاذ بن جبلؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا مقدس درخت زیتون کی ٹہنی اچھی مسواک ہے کیونکہ اس سے منہ میں اچھی

خوشبو آتی ہے، یہ مجھے پسند ہے اور مجھ سے پہلے انبیاء کو بھی پسند تھا

مسواک کا سائز

۱۳۔ نبی کریم ﷺ نے ہدایت کی کہ مسواک کا سائز ایک بالشت سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے ،یعنی ایک بالشت سے زیادہ لمبا نہیں ہونا چاہئے۔

مسواک کیسے پکڑا جائے

۱۴۔ مسواک کو تین انگلیوں اور انگوٹھا اور چھوٹی انگلی کے درمیان پکڑنا چاہئے (عبداللہ بن مسعود سے روایت ہے)

مسواک اور نماز

۱۵۔ حضرت عائشہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مسواک کر کے نماز پڑھنا بنا مسواک کئے ہوئے نماز پڑھنے میں ستر مرتبہ افضل ہے۔

۱۶۔ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مسواک کر کے دو رکعت نماز پڑھنا بنا مسواک کئے ہوئے دو رکعت نماز پڑھنے سے ستر مرتبہ افضل ہے۔

مسواک کے فوائد

۱۷۔ حضرت عبداللہ بن عباس فرماتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ مسواک کے دس فوائد ہیں۔

۱۔ اس سے منہ میں اچھی خوشبو پیدا ہوتی ہے۔

۲۔ مسوڑے کو مضبوط بناتا ہے۔

۳۔ آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے۔

۴۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔

۵۔ سوجن کو آرام پہونچاتا ہے۔

۶۔ یہ سنت ہے۔

۷۔ یہ فرشتوں کو خوش کرتا ہے۔

۸۔ یہ اللہ کو خوش کرتا ہے۔

۹۔ اس میں ثواب ہے۔

۱۰۔ یہ انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔

گھر میں داخل ہونے کے بعد مسواک کرنا۔

۱۸۔حضرت شریح نے حضرت عائشہؓ سے معلوم کیا کہ نبی کریمﷺ جب گھر میں داخل ہوتے تھے تو کیا کرتے تھے؟انہوں نے جواب دیا، کہ مسواک کرتے تھے،

۱۹۔حضرت مقدام (ابوشریح) سے روایت ہے کہ ان کے والد نے فرمایا: میں نے عائشہؓ سے معلوم کیا: نبی کریمﷺ جب گھر میں داخل ہوتے تھے تو کیا کرتے تھے،انہوں نے جواب دیا،مسواک۔

زندگی کے آخری مرحلہ میں مسواک۔

۲۰۔حضرت عائشہؓ روایت کیا ہے کہ رسول اللہﷺ نے اپنی زندگی کے آخری مرحلہ میں مسواک کیا۔

وہ اوقات جن میں آپﷺ مسواک کرتے تھے۔

۱۔وضو کے دوران

۲۔قرآن کریم کی تلاوت کے دوران

۳۔گھر میں داخل ہونے کے دران

۴۔زندگی کے آخری لمحہ میں

۵۔سحری کے دوران

٦۔جاگنے کے دوران

۷۔سونے سے پہلے

۸۔سفر پر جانے سے پہلے

۹۔سفر سے لوٹنے کے بعد

مسواک کے مواد

کثیر الکلائیڈ،سالواڈورائن،ٹرمیتھی لامائن،کلورائڈ،فلورائڈ،سلیکا،قدرتی سلفر،وٹامن سی،سیپونن،ٹینن،فلیوونائیڈ،سیٹواسٹیرل،ریزائن، قدرتی نمک،وٹامن اے،کثیر قدرتی مادے۔

مسواک کے اصول وقوانین

۱۔مسواک سیدھی اور صاف ٹہنی سے کرنا اوٗچاہیئے۔

۲۔مسواک نہ بہت زیادہ سخت ہو اور نہ بہت زیادہ نرم ہو۔

۳۔لمبائی میں تقریبا آٹھ انچ (ایک بالشت) کا ہونا چاہیئے۔

۴۔گندگی سے پاک ہونا چاہیئے۔

۵۔انگلی کے اتنا موٹا ہونا چاہیئے۔

۶۔مسواک استعمال کرنے پہلے اور بعد میں بھی اسے دھونا چاہیئے۔

۷۔مسواک کو چوسنا نہیں چاہیئے۔

۸۔جب استعمال نہ کریں اسوقت اسکو اونچی جگہ پر رکھنا چاہیئے۔

۹۔اگر مسواک خشک ہو تو اسے استعمال کرنے کیلیئے پانی میں تر کر لینا چاہیئے۔

۱۰۔مستحب یہ ہیکہ اسے گلاب کے پانی میں تر کیا جائے۔

۱۱۔مسواک کو دونوں آخر والے حصہ سے استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

۱۲۔نامعلوم درخت کا مسواک نہیں بنانا چاہیئے کیونکہ اس میں زہر ہو سکتا ہے۔

۱۳۔تمام قسم کے درختوں کا مسواک بنایا جا سکتا ہے سوائے انار کے درخت اور تلسی کے پودے اور مہندی کی شاخ کے کیونکہ ان سے کوڑھ کی بیماری ہوتی ہے، اس لئے ان کا استعمال مسواک کے طور پر نہیں کرنا چاہیئے۔

۱۴۔زیادہ بہتر یہ ہیکہ مسواک کڑوے کا درخت کا ہو، وہ منہ کو صاف کرتا ہے اور پیٹ اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے، اور یہ بات بھی یقینی ہوتی ہے کہ یہ نقصاندہ اور زہروالا نہیں ہوتا ہے۔

مسواک کی ذخیرہ اندوزی

۱۔استعمال سے پہلے اور استعمال کے بعد ہمیشہ اسکو دھونا چاہیئے۔

۲۔اسے پالیتھن یا لمبے برتن میں رکھ کر رات کے وقت فریج میں رکھ دینا چاہیئے۔

۳۔کبھی اسکو تنہا جیب میں نہیں رکھنا چاہیئے بلکہ اسکو پہلے کسی پالیتھن یا برتن جیسی کسی چیز میں رکھ کر پھر جیب میں رکھنا چاہیئے۔

۴۔روزانہ گلاب کے پانی میں اسے کچھ دیر کیلیئے ڈبونا چاہیئے۔

۵۔دانتوں پر مسواک کو اچھی طرح رگڑنا چاہیئے۔

۶۔اگر یہ زیادہ پھول جائے یا سخت ہو جائے تو اسے پھینک دینا چاہیئے۔

۷۔دوسروں کی مسواک کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیئے البتہ بیوی شوہر کی مسواک استعمال کر سکتی ہے۔

۸۔مسواک کو ٹھنڈے خشک جگہ میں یا فریج میں رکھنا چاہیئے۔

۹۔ برش کے آخر والے حصہ کو کاٹ دو اور اس طرح کاٹ کر انہیں بال بنا دو،

مسواک کے سائنسی فوائد

۱۔مسواک بیکٹیریا کی پرورش کو روکتا ہے۔(کیونکہ قدرتی طور پر سلفر ہوتا ہے

۲۔بیکٹیریا کو ختم کرتا ہے۔

۳۔منہ کے پی ایچ کو کم کرتا ہے اسی لئے بیکٹیریا بڑھ نہیں پاتا ہے(کیونکہ اس میں ٹرمیتھیمیلائن ہوتا ہے)۔

۴۔ یہ قوت شعری، مسوڑے اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے (کیونکہ اس میں وٹامن سی، ریزنس، اور سیٹو اسٹیرل ہوتا ہے)۔

۵۔ مسوڑھے میں خون کی گردش کو بڑھاتا ہے اور انہیں مضبوط کرتا ہے اور بیماریوں سے آزاد کرتا ہے ۔

۶۔ دانتوں کو سفید اور اجلا کرتا ہے (کیونکہ اس میں کلورائڈ اور سلیکا ہوتا ہے۔

۷۔ دانت کے تامچینی کیلئے اچھا ہے کیونکہ اس میں فلورائن ہوتا ہے۔

۸۔ دانتوں کو مضبوط اور برابر کرتا ہے۔

۹۔ گلے کو صاف رکھتا ہے اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔

۱۰۔ ہاضمہ اچھا کرتا ہے۔

۱۱۔ یہ کھانسی اور بلغم کم کرتا ہے۔

۱۲۔ گلے کی پریشانیوں میں یہ علاج کیلئے بہتر ہے۔

۱۳۔ اسکے عناصر ملکر تھوک بن جاتے ہیں اور ہو پورے جسم کیلئے اچھا ہوتا ہے۔

۱۴۔ یہ آنکھ کی بصارت کو بڑھاتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے ہوتا ہے۔

۱۵۔ یہ دماغ کو بڑھاتا ہے۔

استعمال ہونے والے اجزاء اسکی شاخ اور جڑ ہوتی ہے۔

مسواک کے متعلق سائنس اور حدیث

مسواک پر سائنسی مطالعہ اور تحقیق

رگلی کمپنی نے مسواک پر ایک مطالعہ یا تحقیق کی ہے جسکو ایگریکلچرل اینڈ فوڈ کمیسٹری کے رسالہ میں ۲۰۰۷ء میں شائع کیا گیا، رگلی کی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ وہ منٹس جو مسواک کے تھوک سے مل جاتا ہے عام منٹس سے بیکٹیریا کو ختم کرنے میں بیس مرتبہ بہتر ہے، اس حقیقت کی معمولی گو ہی یہ ہیکہ آدھا گھنٹہ کے بعد وہ منٹس جو مسواک کے تھوک سے مل جاتا ہے ساٹھ فیصد بیکٹیریا کو مار دیتا ہے جبکہ عام منٹس صرف ۶/۳ فیصد ہی کو ختم کرتا ہے۔

جرنل آف پریڈ آنٹولوجی اگست ۲۰۰۸ کی اشاعت میں سویڈن کے محققین کے ذریعہ بھی اسی طرح کی ایک تحقیق سامنے آئی ہے، وہ یہ ہیکہ پیٹریڈش میں مسواک کے اجزاء جو بیکٹر یا کو پرورش کرنے کیلئے معتدل ہے وہ بیکٹر یا کو ختم کرنے کے لائق ہے جو وقتی بیماری ہے بیکٹر یا کے ساتھ جسمانی تعلق کے بغیر، تحقیقات تاہم یہ مشورہ دیتی ہیں مسواک کے اجزاء کو انٹی بایوٹک گیسیز کے چھڑکا گیا ہے کیونکہ وہ فینومینن کی وضاحت کرنا چاہتے ہیں۔

پھر بھی ایک دوسرا مطالعہ ٹوتھ برش استعمال مسواک کے استعمال کے مقابلہ میں ۲۰۰۳ میں یو ایس نیشنل لائبریری آف میڈیسن اینڈ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے ویب سائٹ پر آن لائن ڈالا گیا ہے۔

تحقیق کا نتیجہ یہ ہیکہ پلاک اورجنجیوائٹ کم کرنے میں مسواک ٹوتھ برش کے مقابلہ میں کہیں زیادہ مؤثر ہے بشرطیکہ اس کا ستعمال صحیح کیا جائے،اسی طرح کا ایک مطالعہ ویب سائٹ پر موجود ہےاور کہیں بھی ٹوتھ برش پر مسواک کی تاثیر کی شہادت ملتی ہے،
تحقیقات بتاتی ہیں کہ دانت کے سوراخوں سے پلاک کو دور کرنے اور صحت کو بڑھانے میں مسواک ٹوتھ برش کے مقابلہ میں کہیں زیادہ مؤثر ہے۔

مسواک پر بہت سی تحقیقات شائع ہوچکی ہیں درحقیقت وہ تمام کتابیں جو شائع ہوئی ہیں ہومنہ اور پیٹ کے نظام کےفوائد سے تعلق رکھتے ہیں۔

مسواک اپنے مضبوط انٹی بیکٹریل ذرائع اور سیدھے ٹہنی کیساتھ ایک قدرتی ٹوتھ برش،ٹوتھ پیسٹ ہےاوردونوں کو جوڑ دیا گیا ہے۔

حدیث کا نتیجہ

مسواک اللہ خوش کرتا ہے،منہ کو صاف کرتا ہے، اسکی بہت اہمیت ہے لہذا پابندی کے ساتھ اسکو روزانہ استعمال کرنا چاہئے،اس زبان بھی صاف ہوتی ہےاور روزہ کے دوران بھی اسکو استعمال کیا جاسکتا ہے، جب آپ گھر میں داخل ہوں اور سونے سے بیدار ہوں تب کریں، میڈیم سائز کا استعمال کریں، اسکو استعمال کرنے کے بعد نماز ادا کریں، اسے بغیر نماز پڑھنے کے مقابلہ میں اسکو استعمال کرکے نماز پڑھنا ستر مرتبہ افضل ہے۔

اس سبق میں بیس حدیثیں ہیں۔

سبق نمبر۳۵ گھیکا وریا گور پاتھا

اسماء

۱۔حدیث میں اسکو صبر کہا گیا ہے۔

۲۔ہندی اوراردو میں گھیکا وریا گور پاتھا کہا جاتا ہے۔

۳۔انگریزی اور لاطینی میں ایلو ویرا کہا فا تا ہے۔

۴۔مراٹھی میں کور پھوڈ کہا جاتا ہے۔

۵۔اسکی فیملی ایکسینتھو رہوایسی ہے

نبی کریمﷺ کے ارشادات

دوکڑوی چیزیں

۱۔حضرت قاسم بن رافع ں فرماتے ہیں کہ رسول اللہﷺ نے ارشادفرمایا: کیاتم جانتے ہو کہ وہ دوکڑوی چیزیں کیا ہیں جن میں علاج ہے ایک چندراشوریا کپحری میتھی(cress)اوردوسرا ایلو ویرا(گور پاتھا)ہے۔

چہرے کی چمک کیلیئے گور پاتھا کا استعمال

حضرت ام سلمہؓ فرماتی ہیں کہ جب ابوسلمہ کا انتقال ہوگیا، میں نے اپنی آنکھوں میں گو پاتھا کا استعمال کیا اور نبی کریم ﷺ آئے اور انہوں نے دریافت کیا: اے ام سلمہ! یہ کیا ہے؟ حضرت ام سلمہؓ نے جواب دیا، یہ گور پاتھا ہے، اس میں کوئی خوشبو نہیں ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: یہ چہرے کو چمکدار بناتا ہے اس کا استعمال صرف رات میں کرو اور دن میں اسکو ختم کرلو، جب تم کنگھی کرو یا مہندی لگاؤ تو خوشبو کا استعمال نہ کرو، کیونکہ یہ رنگائی ہے۔ تب ام سلمہؓ نے معلوم کیا، یارسول اللہ ﷺ! ہمیں بال کے کنگھی کرنے کی مدت میں کیا استعمال کرنا چاہئے، آپ نے جواب دیا، گل نیلوفر کی پتیاں اپنے سر کو ڈھکنے کیلئے استعمال کرو۔

گور پاتھا آنکھ کے انفیکشن کیلئے

۳۔ حضرت نبایہ بن وہبؒ فرماتے ہیں کہ حضرت عمر بن عبید اللہ بن معمرؓ کو آنکھ کا انفیکشن ہوا اور انہوں اپنی آنکھ میں سرمہ لگانا چاہا لیکن حضرت ابان بن عثمانؓ نے ان کو بتایا کہ وہ ایسا نہ کریں بلکہ گور پاتھا کا استعمال کریں اور انہوں نے کہا کہ انہوں نے احضرت عثمان بن عفانؓ سے سنا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ایسا کیا ہے۔

۴۔ حضرت ابان بن عثمان روایت کرتے ہیں کہ ان کے والد بتاتے ہیں کہ ایک شخص کو اسکی آنکھ میں انفیکشن ہوا اس وقت وہ حالت احرام میں تھا تو نبی کریم ﷺ نے نبی کریم ﷺ نے انکو گور پاتھا لگانے کا مشورہ دیا۔

اس کے استعمالات

۱۔ اسکے قدرتی جوس کو زبان کے ذریعہ بھی لیا جاسکتا ہے۔

۲۔ اسکو جلد، زخم، سوجن اور جلے ہوئے اعضاء پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔

۳۔ دوا کے ساتھ ملا کر بھی لیا جاسکتا ہے۔

۴۔ دوائیوں کی تیاری کے ساتھ بھی لیا جاسکتا ہے۔

بازار میں یہ ان شکلوں میں دستیاب ہے

۱۔ جوس کی شکل میں

۲۔ شیمپو کے طور پر، فیس واش، چہرے اور بالوں پر لگانے کیلئے جیل کی شکل میں

۳۔ مرہم کریم وغیرہ کی شکل میں۔

۴۔ چٹنی اور اچار شکل میں

۵۔ ٹیبلیٹ، کیپسول شکل میں

۶۔ تیل شکل میں

۷۔ جسم پر لگانے کیلئے جیل کی شکل میں

گور پاتھا کے مواد

اس میں دوسو متحرک پرزے ہیں اور بھی ہیں

کاربوہائیڈریٹ، فیٹ، اسٹیروائیڈ، کاپر، سوڈیم ، پوٹیشیم ، سلفر، پروٹین، امینو، ایسڈ، ان سچر یٹیڈ جزو، آرگینک ایسڈ، آئرن ،کلورائڈ،میگنیز یم لیکٹیٹ ، انٹی پروسٹیج لینڈ ینس، وٹامن بی ون، بی ٹو،بی تھری ،بی سکس ، بی ٹویلو، کلشیم ،مینگنیز، ہاضمہ والے ذرائع، کارڈیو پروٹکٹیو پراپرٹیز،اسکن پروٹکٹیو پراپرٹیز وغیرہ،

اس کے سائنسی فوائد

۱۔یہ بدہضمی کوآرام پہونچاتا ہے۔

۲۔سردزخم،خارش زوسٹر،خارش سپلیکس،کھجلی والا زخم،جلا ہوا، وائرل انفیکشن ،سوارئیسس وغیرہ پرلگانے کیلیئے بہت بہتر ہے۔

۳۔ہرقسم کے کینسر میں مفید ہے،جلدکینسر،جونڈس،سنگ مثانہ،ایچ آئی وی ذیابیطس،خشک جلد،ٹھنڈ لگنے،جنجیوائٹ میں مفید ہے۔

۴۔کولیسٹرل،جلن،سوجن،زخم،خشکی،کولیٹس ،گیسٹرک زخم میں بہت اچھا ہے۔

۵۔اگراسکو جلے ہوئے ،زخم، پرانازخم،آنکھ انفیکشن ،وغیرہ میں استعمال کیاجائے تواچھا ہے۔

۶۔چہرے کی رونق کو بڑھاتا ہے جلد کی تمام بیماریوں میں مفید ہے۔

۷۔آنکھ اور جلد کی ہرقسم کی بیماریوں میں بہتر ہے۔

تضادات

۱۔اسہال،پیچش،۲۔حمل،۳۔حیض

گورپاتھا کے متعلق سائنس اور حدیث

آنکھ انفیکشن کیلیئے

آنکھ کی ہرقسم انفیکشن کیلیئے سب سے بہترین گھریلو علاج ہے کیونکہ اس میں انٹی بیکٹریل ایکٹویٹی اور پراپرٹی ہے۔

انٹی بیکٹریل

گورپاتھا کا اندرونی جیل پوزیٹیو گریم اور نگیٹیو گریم دونوں کے خلاف کچھ طریقوں سے کام کرتا ہے اسٹرپٹوکس پیوجینس اور اسٹرپٹوکس فیکلس دونوں مائیکروآرگنزم ہیں جو گورپاتھا جیل کے ذریعہ روکا جاتا ہے، گورپاتھا خبر کے مطابق سیوڈومناس ایروجوناز کے خلاف بیکٹریا کو مارنے والا ہے جبکہ ایسمینن انسانی پھیپھڑے اپکلا کے خلیوں کومونولائر کلچر میں جمنے سے روکتا ہے۔

انٹی فنگل

ایک بڑھتا ہوا گورپاتھا کا جیل کینڈیڈاالبیکن کے فروغ کو روکتا ہے،

انٹی وائرل اثر

یہ عمل براہ راست بھی ہوسکتا ہے اور بالواسطہ بھی ہوسکتا ہے، بالواسطہ دفاعی سسٹم کی حرکت کی وجہ سے ہوتا ہے اور براہ راست انتھرا کیونس

کیوجہ سے ہوتا ہے،انتھرا کیونس الائن کی سرگرمیاں وائرس کا احاطہ کرتی ہیں،اور خارش سمپلیکس ،کھسرا ،کھجلی ،زکام اور بہت سی آنکھوں والے وائرس میں یہ کام کرتا ہے۔

جلد ہائیڈریشن ایکشن

میوکو پالی سیکرائیڈ جلد میں موئسچر کو باندھنے میں مدد کرتا ہے، یہ بات بتائی جاتی ہے کہ گور پاتھی جیل میں ایسے پرڈکٹس ہوتے ہیں جو جلد ہائیڈریشن کو بڑھاتا ہے شاید اسکو ہیومیکٹینٹ مشینزم۔

انٹی ایجنگ ایفیکٹ

نیز گور پاتھا فائبرو بلاسٹ کو اکساتا ہے جو کالیجن اور ایلسٹن فائبر پیدا کرتا ہے ساتھ ہی جلد کو تازہ اور کم جھریوں والا بناتا ہے۔

زخم کے شفاء میں اس کے اثرات

مختلف مشینوں کو زخم کے شفاء میں گور پاتھا جیل کے اثر کیلئے پیش کیا گیا ہے جو زخم کو نرم رکھتا ہے اپکلا سیل ماگریشن ،کولیجن مواد کو بڑھاتا ہے اور جلن کو کم کرتا ہے،

گلوکومنن،مینوز کثیر پالی سیچرائڈ اور گیبرلن ایک ہارمون کی پرورش بڑھنے والے عنصر کے ساتھ فائبر بلاسٹ پر اثر ڈالتا ہے اسی لئے یہ اسکی سرگرمی اور پھیلاؤ کو اکساتا ہے جو ٹاپکل اور اورل اپلیکیشن کے بعد یکے بعد دیگرے کولیجن آمیزش کو بڑھاتا ہے۔شفاء والے زخم کی بھرپائی میں ہائی لورونک ایسڈ اور ڈرمیٹن سلفیٹ کے بڑھاوا کو دئے گئے ٹوپکل اوار اورل علاج سمجھا جاتا ہے۔

گور پاتھا خلیہ نکلنے اور بڑھنے کے ساتھ گلائیکو پروٹین کو بھی شامل ہوتا ہے جبکہ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ گور پاتھا خون کی سپلائی کو بڑھا کر زخم کو صحیح کرتا ہے جسکے نتیجہ میں آکسیجینیشن بڑھ جاتا ہے گور پاتھا کا ٹوپکل اپلیکیشن الینیشن جیل نکالتا ہے جو فائبرو بلاسٹ کے عمل کو بڑھاتا ہے اور اسی طرح کولیجن کو پھیلاتا ہے۔

سوجن کے خلاف اس کا اثر

یہ سائکلوکسی جینیز کے راستہ کو روکتا ہے اور پروسٹیجلینڈ ن ای ٹو کو کم کرتا ہے،ابھی ناول انٹی فلیمیٹری کمپاؤنڈ جسکو سی کلوکوسیل کرومون کہا گیا ہے وہ جیل کے عرق سے الگ تھلگ ہے فی الحال پیپٹائڈس بریڈیکینیز کو گور پاتھا الگ سمجھا جاتا ہے اور اسکو بریڈیکینن کے ساتھ اسکو دکھایا جاتا ہے جو جلن کا ایک ایسا عنصر ہے جو درد کو کم کرتا ہے۔

دفاعی نظام پر اس کا اثر

میکروفیج کے عمل کے ذریعہ ایمونوموڈلیٹینگ کا اثر نائٹرک آکسائڈ کو عام کرنے کیلئے ہوتا ہے،سائٹوکینس کو چھپانے کیلئے ہوتا ہے (یعنی ٹیومر نیکروسس فیکٹر اے،انٹرلیوکن ون،انٹرلیوکن سکس،اور انٹرفیرن وائی،) اور خلیہ کے سطحی نشانیوں کو پیش کرتا ہے۔

انٹی آکسیڈنٹ پراپرٹی

گلوٹیتھی ون ، پروکیسڈیس کا عمل ،سوپر ایکسائڈ ڈسمیوٹیس انزائم اور فینولک انیٹی آکسیڈنٹ گور پاتھا میں موجود ہوتے ہیں جو انٹی

آ کسیڈنٹ کے اثرات کیلئے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

انٹی ٹیومر ایفیکٹ

اس کے دو حصے جن میں انٹی کینسر کے اثرات کے ہونے کا دعویٰ کیا جاتا ہے اس میں گلی کو پروٹین (لیکٹن) اور پالی سکرائڈ بھی ہوتے ہیں۔ بہت سی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اس میں انٹی ٹیومر کا اثر ٹیومر بوجھ کے کم ہونے کی صورت میں ہے،.ٹیومر شرنکیج، ٹیومر نیکروسس، اور کافی بچے ہوئے ریٹ کے کم ہونے کی صورت میں ہے۔

گلوٹیتھیون ایس ٹرانفریس کا اندازہ اور ٹیومر کو بڑھانے والا اثر جو فاربل مائیرسٹک ایسٹیٹ کا ہوتا ہے اس کی نمائش کو بتایا گیا جو کینسر کیمو پروشن میں مددگار رہوتا ہیانٹی ٹیومر پر بالواسطہ اثر دفاعی نظام کا نتیجہ ہوتا ہے

دفع قبض میں اس کا اثر

انتھرا کیونین آنت میں پانی کے مقدار کو بڑھاتا ہے، پانی کو خوب کارج کرتا ہے اور انتڑیوں کی حرکت کو بڑھاتا ہے۔

انٹی سپٹک پراپرٹی

گر پاتھا میں چھ انٹیسپٹک ایجنٹ ہوتے ہیں لیوپول، سیلیسائلک، ایسڈ، اور انائٹروجن، سینیمونک ایسڈ، فینل اور سلفر۔

دندان سازی میں گور پاتھا کا استعمال

اپتھس زخم

یہ بتایا جاتا ہے کہ ایسیمینن ہائیڈروجیل (ایسومینن ایک ڈسومر میوکو پالی سیکورائڈ ہے جو گر پاتھا کی پتیوں میں ہوتا ہے اس کمپاؤنڈ کو جانا جاتا ہے کہ یہ ایمونوسٹمیولنٹ، انٹی وائرل، انتینیو پلاسٹک اور گیسٹر واٹینٹینل پراپرٹی رکھتے ہیں) یہ اپتھیس کے زخم جلدی ختم کرتا ہے اور اس کے درد کو کم کرتا ہے تحقیقات سے ایک جیل کا اندازہ لگتا ہے جو ایلینوٹن گوراپاتھا اور سلی کون ڈائی آکسائڈ سے ملا ہوا ہوتا ہے اپتھیس پر اس اثر زبانی خل سے ہوتا ہے۔

ہر مریض روزانہ ڈاکومنٹ کیلئے ڈائری استعمال کرتا ہے اور نمبر اور زخم کا وقفہ زخم کا سائز اور تین سے چار مہینہ کے درمیان زخم کا درد کو لکھتا ہے۔

مطالعہ کے ایک پہلو میں کم کیا ہوا صدمہ کا وقفہ اور مطالعہ کے دوسرے پہلو میں صدموں کے درمیان کا بڑھایا ہوا وقفہ دونوں بہت اہم ہیں۔ جیل اورل کیویٹی میں زخم پر اثر کو بیکار نہیں کرتا ہے۔

اورل لیچن پلانس

لیچن پلانس ایک عام خوبصورت کھردرا جلد ہے جو دفاعی نظام کے ذریعہ سے متحرک ہتا ہے درحقیقت دفاعی نظام کو جانا کیوں نہیں جاتا ہے، اسکے کئی مشترک عناصر ہیں اور ہر عنصر الگ الگ ہے، طاقت ور اسباب وائرل انفیکشن، الرجی، یا کبھی دباؤ یا جینیٹک کا سبب ہوتا ہے، کبھی لیچن پلانس ہوتا ہے آٹو دفاعی حکم عدولی پر، یہ جسم کے کسی حصہ میں بھی ہوسکتا ہے حتیٰ کہ منہ میں بھی۔

لیچن پلانس کا مریض کو نظام کے کام کیساتھ گور پاتھا پر اسکور کھا جائے، مریض کا علاج یہ ہیکہ روزانہ مضبوط گور پاتھا کا جوس تین مہینہ تک پیئے ٹوپیکل اپلیکیشن گور پاتھا کے ہونٹ کا مرہم اور کریم ہاتھ کی کھجلاہٹ میں مفید ہے اورل صدمہ کو چار ہفتہ میں ختم کر دیتا ہے اگرچہ سسٹمک صدمہ میں کچھ زیادہ وقت لگتا ہے اس حقیقت کی وجہ سے کہ مریض عارضی طور پر گور پاتھا کے کورس کو منقطع کر دیتا ہے اور جلدی علاج کا دوئی دوسرا بدل تلاش کرتا ہے۔

(او، ایل، پی) ۴۶ مریضوں کو دو گروپ میں ترتیب وار تقسیم کیا جاسکتا ہے ہر گروپ کا علاج گور پاتھا سے منہ دودھو کر اور ٹرئیمسولن ایسوٹونائڈ کے طور کرسکتا ہے۔ دونوں گروپ کا کا علاج چار ہفتہ میں ہوتا ہے، مریضوں کا اندازہ آٹھ، سولہ دن پر لگایا جاتا ہے علاج کے کورس کو مکمل کرنے کے بعد (دیکھئے ۱-۳)، علاج کے دومہینہ کے بعد آخروالا حصہ برابر ہو جاتا ہے (دیکھئے ۴) گور پاتھا منہ کا دھونا (او ایل پی) کے علاج میں (ٹی اے) کا ایک مؤثر عنصر ہے۔

دونوں سے آنکھ سے اندھے جیسے ۵۴ مریضوں دوگروپوں میں تقسیم کیا جاتا ہے گور پاتھا یا پلیسبو آٹھ ہفتہ میں حاصل کرنے کیلئے، اوایل پی کا سب سے عام سائٹ کمزورلپ ہے، ۸۱ فیصد مریضوں کا علاج گور پاتھا سے کیا گیا اور آٹھ ہفتہ میں اچھا نتیجہ سامنے آیا جبکہ چار فیصد پلیسبو مریضوں کا علاج ہوا اور معمولی نتیجہ سامنے آیا مزید سات فیصد مریض کا علاج گور پاتھا سے کیا گیا اور انکو مکمل فائدہ ہوا، جلے ہوئے درد مکمل ۳۳ فیصد مریضوں کا علاج اس سے کیا گیا اور چار فیصد لوگوں کا علاج پلیسبو سے کیا گیا، اس لئے اس کو اوایل پی کے مریضوں کیلئے اسکو ایک محفوظ علاج سمجھا جاتا ہے،

اوایل پی کے ۶۴ مریضوں کے ڈبل بلائنڈ مطالعہ سے یا تو گور پاتھا ۳۲ مریضوں کو یا پلیسبو ۳۲ مریضوں کو تقسیم کیا جاتا ہے اس کا خوراک دن میں تین مرتبہ زیرو پوائنٹ چار ایم ایل ہوتا ہے اور ۷۰ فیصد توجہ ہوتی ہے مریضوں کا جائزہ چھ اور بارہ ہفتہ کے بعد لیا گیا، گور پاتھا گروپ میں چھ ہفتہ والی حالت میں درد کی کمی ۳۱ پوائنٹ ۲ فیصد ہو جاتی ہے اور ۱۲ ہفتہ والی حالت میں ۶۱ فیصد درست ہو جاتا ہے۔ پلیسبو گروپ میں یہ فیصد ۷ اپوائنٹ ۲ فیصد اور ۴۱ پوائنٹ ۶ فیصد ہوتا ہے۔

نتیجہ یہ سامنے آیا کہ یہ اوایل پی کے مریضوں میں زندگی کی مکمل اصلاح کرتا ہے۔

جنجیول

اس کا جیل کا استعمال جنجیویٹی کے علاج میں بھی ہوتا ہے اور یہ کھجلی سمپلیکس وائرس کے خلاف کام کرتا ہے ایسمینن ایک مشہور گلوکومنن ہے جو جنجیول فائبر بلاسٹ پرولیفریشن کو بڑھاتا ہے۔

گودا (مغز)

ایسمنن دانت کی بناوٹ کو فروغ دیتا ہے انسان کی بنیادی دانت کے مغز خلیہ پرولیفیکیشن کو بڑھاتا ہے اور ایکسٹرا سلیولر فارمیشن اور مائنرائلیزیشن کو بڑھاتا ہے، ایسمینن بھی مغز والا بایو کمپٹیبلیٹی اور نرم ٹشو آرگنائزیشن کو ترقی دیتا ہے

بیکٹریا

نتیجہ نے یہ دکھایا ہے کہ گور پاٹھا ٹوتھ جیل اور ٹوتھ پیسٹ دونوں ان نیچے مذکورہ چیزوں کے خلاف کام کرنے میں یکساں مؤثر ہے، سی ایل بیکن، اسٹرپٹوکس میٹنس، لیکٹوبیسلس، ایسڈ اوفیلس، انٹروکوکس، فیسلیس، پریوٹیلا انٹرمیڈیا اوار پیپٹوسٹرپٹوکس اینیروبیس۔ ایلوویرا جیل ایس میٹس کے خلاف بڑھتے ہوئے انٹی بیکٹیریل اثر ختم کر دیتا ہے۔

نکالا ہوا ساکٹ

سیلیسپٹ پیچ (ایک فرتیج میں سوکھا ہوا پلیٹ جس میں ایسمینن ہائیڈروجیل شامل ہوتا ہے) بڑی تیزی کے ساتھ ایلورآسٹیٹس (ایک خشک ساکٹ دانتوں کے ہٹانے کے بعد جس کے بہت درد ہوتے ہیں اور اور جو بہت ساری پریشانیوں کا سبب ہوتا ہے) کے حادثہ کو کم کرتا ہے جس کا موازنہ کلینڈامائیسن سوکڈ جیلفوم سے کیا جاتا ہے۔

مصنوعی دانت

ایسمینن کا نیچرلیسدار اور چپکنے والا ہونے کی وجہ سے پروپوٹائپ ایسمنن کو مصنوعی دانت میں سیٹ کیا گیا اور اسکو خشک اور تر دونوں حالتوں میں چپکنے والی مضبوط چیز سے اندازہ کیا گیا لیسدار کو سائیٹوٹوکسیسٹی کے اندازہ کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے انسانی جنجیول فائبروبلاسٹ کیلئے۔

آنکھ کی بیماری کیلئے

یہ ایک نیچرل انٹی بائیٹک، انٹی فنگل، انٹی بیکٹیریا اور انٹی وائرل ہے جس میں کوئی سائڈ ایفیکٹ نہیں ہے جیسے آنکھوں کی خشکی جو موجودہ انٹی بائیٹک آئی ڈراپ کی وجہ سے ہوتا ہے، یہ آنکھ کے تمام عناصر میں کام کرنے والی ہے۔

نتیجہ

گورپاٹھا آنکھ انفیکشن کیلئے بہت اچھا ہے یہ حسن کو بڑھاتا ہے لیکن اس کا استعمال صرف رات میں کرنا چاہئے اور دن میں دھولینا چاہئے، حالت احرام میں بھی اسکو استعمال کیا جاسکتا ہے یا وہ بھی استعمال کرسکتا ہے جس کے گھر میں کسی کا انتقال ہوگیا ہو کیونکہ اس میں خوشبو نہیں ہے۔

اس سبق میں چار حدیثیں ہیں۔

سبق نمبر ۳۶ مسور کی دال

اسماء

۱۔ حدیث میں اسکو عدس کہا گہا ہے۔

۲۔ ہندی اور اردو میں اسکو مسور کی دال کہا جاتا ہے۔

۳۔ انگریزی میں لینٹل کہا جاتا ہے۔

۴۔ لاطینی میں لینس کلینا ریس کہا جاتا ہے۔

تعارف

انگریزی کا لفظ لینٹل دال اور اسکی تمام قسموں کے بارے میں بولا جاتا ہے مثلا ،مسور کی دال، مونگ کی دال، اور ارد کی دال،

علماءفرماتے ہیں کہ حدیث میں مذکور عدس سے مراد مسور کی دال ہے

مسور کی دال کی قسمیں

مسور کی دال کی اصل میں تین قسمیں ہیں جومختلف ملکوں میں مختلف رنگ کے ہوتے ہیں۔

ا۔خاکی مسور کی دال اسے مسور دال ہول کہا جاتا ہے اور ہندی میں اکھا دال کہا جاتا ہے۔

۲۔نارنگی مسور دال، اسکواسپلٹ مسور دال کہا جاتا ہے، اس کا مطلب یہ ہیکہ اس کا چھلکا اس رنگ کا ہو اور یہ والا رنگ علاقے کے اعتبار سے مختلف ہوتا ہے۔

۳۔ پیلے رنگ کی دال، یہ بھی علاقے کے اعتبار سے مختلف ہوتا ہے۔

درجہ بندی

ا۔چھلکے کیساتھ

۲۔بغیر چھلکے کے ساتھ صحت کیلئے مفید ہے

دال کے متعلق آپ ﷺ کے فرمودات

کدو اور مسور کی دال کی خوبیاں

ا۔حضرت واثلہ ؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ لوکی (لمبا والا) تمہارے لئے موجود ہے جو ذہن کو بڑھاتا ہے اور مسور کی دال بھی حاضر ہے جسکو ستر پیغمبروں نے استعمال کیا ہے۔

اس کے مواد

اس میں کاربوہائیڈریٹ ،شوگر، غذائی فائبر ،فیٹ ، پروٹین ،کیلشیم ،میگنیزیم ، فاسفرس ، پوٹیشیم ل سوڈیم زنک ، وٹامن بی ون ، بی ٹو ، بی تھری ، بی فائیو، بی سکس ، بی سیون ، اور وٹامن سی وغیرہ

سائنسی فوائد

ا۔جسم کو طاقتور ہوتا ہے۔

۲۔شوگر میں اچھا ہے،

۳۔ ہاضمہ کیلئے بہترین،۔

۴۔ ہر موسم اور عمر کیلئے اچھا ہے۔

مسور کی دال کے متعلق سائنس اوار حدیث

مسور کی دال میں اعلیٰ درجہ کا پروٹین ہوتا ہے۔اور ساتھ ہی اس میں ضروری امینوایسڈ ایسولیوسن اور لائیسن ہوتا ہے اور یہ غذا کے پروٹین کے لازمی ذریعہ ہے۔اس میں فائبر،فولیٹ، وٹامن بی ون اور مائنرل ہوتا ہے یہ کولیسٹرل کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور شوگر لیول کے خون کو ٹھیک کرتا ہے اور اس میں موجود اعلیٰ فائبر بلڈ شوگر کے لیول کو کھانے کے بعد فوراً بڑھنے سے روکتا ہے یہ پوٹیشیم اور آئرن کا ذریعہ ہے
۔

حدیث کا نتیجہ

مسور کی دال کو ستر پیغمبروں نے کھایا ہے

اس سبق میں ایک حدیث ہے

پانی اور دودھ کا باب

سبق نمبر ۳۷ آب زمزم

حدیث میں اس کو ماء زمزم کہا جاتا ہے

تعارف

زمزم مسجد حرام کے اندر ایک کنواں کا نام ہے جو مقدس شہر مکہ میں واقع ہے، یہ سعودیہ عربیہ میں ہے یہ مسجد مقدس جگہ ہے جہاں مسلمان حج اور عمرہ کیلئے جاتے ہیں اور یہ کنواں اسی مسجد میں ہے اور یہ کنواں بہت پرانا ہے تقریبا دو ہزار قبل مسیح کا ہے (یعنی ابراہیمؑ کے زمانے سے ہے)اسی وقت سے لیکر آج تک یہ ایک خاص قسم کا پانی فراہم کرتا ہے۔

اکثر کنواں ایک سو یا دوسو سال تک صرف پانی دیتے ہیں اور یہ کنواں اس روئے زمین پر سب سے پرانا کنواں ہے،اس کا پانی ایسا ہے جس کا کوئی رنگ نہیں ہوتا،جس میں کوئی بدبو نہیں ہوتی اور نہ ہی کسی قسم کا بیکٹیریا ہوتا ہے اور اس کا ایک خاص ذائقہ ہوتا ہے اور یہ صحت کیلئے

بہت ہی مفید ہے یہ دو ہزار سال سے اب تک کبھی خشک نہیں ہوا ہے حالانکہ کئی ملین پانی اس سے نکالا جا چکا ہے یہ نو فٹ گہرا اور ۳ بائی ۷ بائی ۸ بائی ۹ محیط ہے، اس کا پانی مفت میں دیا جاتا ہے۔

آب زمزم کے آپ ﷺ کے ارشادات

آب زمزم اور منافقین

۱۔حضرت محمد بن عبدالرحمٰن بن ابوبکر نے فرمایا: میں حضرت ابن عباسؓ کے پاس بیٹھا ہوا تھا وہ فرما رہے تھے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ہمارے (سچے مسلمان) اور منافقین (وہ لوگ جو صرف سچا مسلمان ہونے کا دعویٰ کریں) کے درمیان فرق یہ ہیکہ وہ لوگ زمزم کا پانی خوب نہیں پیتے۔ یہ ایک لمبی حدیث کا ٹکڑا ہے۔

آب زمزم کے فائدے اور اسکی خوبیاں

۲۔حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ چاہے جس مقصد اور جس ارادے سے پیا جائے وہ پورا ہو جاتا ہے، اگر اسکو بطور علاج پیا جاتا ہے تو اللہ اس کے ذریعہ شفاء عطا فرمائے گا اگر اسکو پیاس بجھانے کیلئے پیا جائے تو اللہ تعالیٰ پیاس بجھا دے گا اور اسکو بھوک مٹانے کیلئے پیا جائے تو اللہ اسکے بھوک مٹا دیگا اور مزید فرمایا کہ یہ کنواں اللہ کی جانب سے حضرت اسماعیلؑ کے پانی پینے کیلئے ہے جس حضرت جبریلؑ نے پر مارا تھا (حضرت اسماعیلؑ حضرت ابراہیمؑ کے لڑکے ہیں)

حدیث نمبر دو مستدرک حاکم میں تھوڑے سے اضافہ کے ساتھ مذکور ہے کہ اگر زمزم کا پانی اللہ کی پناہ حاصل کرنے کیلئے پیا جائے تو اللہ تعالیٰ اپنی پناہ عطا کرتا ہے۔

۳۔حضرت جابر بن عبداللہؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس مقصد اور جس سبب کیلئے زمزم کا پانی پیا جائے گا تو اللہ تعالیٰ اسکو پورا کرے گا

آب زمزم پینے کی حالت

۴۔حضرت ابن عباسؓ رویت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے زمزم کا کھڑے ہو کر پیا ۔

۵۔ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ انہوں نے نبی کریم ﷺ کیلئے زمزم کا پانی نکالا تو آپ ﷺ نے اسکو کھڑے ہو کر پیا۔

۶۔بہت دفعہ ایسا ہوا کہ نبی کریم ﷺ بذات خود زمزم کا پانی نکالا اور کھڑے ہو کر پیا۔

زمزم کا پانی اپنے وطن لے جانا

۷۔حضرت عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں کہ صلح حدیبیہ کے درمیان حضور ﷺ نے قریش سے زمزم کا پانی لانے کیلئے کہا وہ لے کر آئے اور آپ ﷺ اسے لیکر مدینہ طیبہ گئے۔

آب زمزم کا منگوانا

۸۔حضور ﷺ نے حضرت سہیل بن عمرؓ کو ایک خط بھیجا (اس خط میں یہ لکھا ہوا تھا) جیسے ہی میرا خط تم تک پہونچے فوراً اسی وقت زمزم کا پانی

بھیج دینا اگر میرا خط صبح کو پہونچے تو شام کا انتظار مت کرنا اور اگر میرا خط شام کو پہونچے تو صبح کا انتظار مت کرنا، بلکہ فوراً بھیج دینا (یہ خط فتح مکہ کے بعد بھیجا گیا تھا۔

۹۔ ہاشم بن عروہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ حضرت عائشہؓ کی عادت شریفہ تھی کہ وہ اپنے ساتھ سفر میں زمزم کا پانی لیکر چلتی تھیں اور وہ کہا کرتی تھیں کہ رسول اللہ ﷺ بھی اسی طرح کیا کرتے تھے۔

آب زمزم کی اہمیت

۱۰۔ ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے ان لوگوں کو پسند فرمایا اور تعریف کی جو زمزم کا پانی نکالتے تھے اور اسکو حفاظت سے رکھتے تھے۔

۱۱۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ہمارے علاقہ میں زمزم سب سے بہترین پانی ہے،

زمزم پینے کے بعد دعا پڑھانا

۱۲۔ نبی کریم ﷺ کھڑے ہونے کی حالت میں زمزم پینے کے بعد یہ دعا پڑھا کرتے تھے [illegible]

[illegible]

ترجمہ:۔ اے اللہ میں آپ سے نفع بخش علم، زیادہ رزق اور تمام بیماریوں سے شفاء کا سوال کرتا ہوں۔

نیز یہ کہ اس دعا کو حضرت عباس زمزم پینے سے پہلے پڑھا کرتے تھے۔

زمزم کنواں کے بارے میں

۱۳۔ ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا اللہ تعالیٰ حضرت اسماعیلؑ کی ماں رحم کرے: اگر وہ زمزم کے پانی ویسے ہی چھوڑ دیتیں جیسا وہ تھا یا پانی کو چلو میں نہ لیتیں تو یہ بہتا ہوا چشمہ ہوتا، قبیلہ جرہم وہاں آیا اور انہوں نے ان سے پوچھا کیا ہم آپ کے پاس قیام کر سکتے ہیں؟ انہوں جواب دیا؛ ہاں لیکن پانی پر تمہارا کوئی حق نہیں ہوگا۔

زمزم بخار کیلئے

۱۴۔ جمرہ الضبعی کہتے ہیں کہ میں مکہ میں حضرت ابن عباسؓ کے پاس بیٹھا کرتا تھا، ایک مرتبہ مجھے بخار لگا، انہوں نے مجھ سے کہا اپنے بخار کو زمزم کے پانی سے ٹھنڈا کرو، نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: بخار جہنم کی گرمی ہے لہذا اس کو زمزم کے پانی سے ٹھنڈا کرو۔

۱۵۔ حضرت قتادہ اپنے قبیلہ کے ایک آدمی مالک بن صعصعہ سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا، اس وقت میں خانہ کعبہ میں سونے اور جاگنے کی حالت میں تھا، میں کسی کو کہتے ہوئے سنا'' وہ تین لوگوں میں سے ایک تھا، سونیکا ایک برتن لایا گیا جس میں زمزم کا پانی تھا میرے سینہ کو وہاں صاف کیا گیا، قتادہ کہتے ہیں، میں نے انس سے کہا، اس کا کیا مطلب ہے؟ انہوں نے کہا، انکے پیٹ کے سب سے نچلے حصہ مراد ہے، اس طرح میرے دل کو نکالا گیا اور اسکو زمزم سے دھویا گیا پھر اسکو اسکی جگہ پر رکھ دیا گیا، تب میرے اندر ایمان اور

حکمت بھر دی گئی، ایک لمبی کہانی ہے

۱۶۔انس بن مالکؓ بتاتے ہیں کہ حضرت جبریلؑ نبی کریمﷺ کے پاس آئے جبکہ وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ کھیل رہے رتھے، انہوں نے ان کو پکڑا اور زمین پر لٹا دیا اور سینہ چاک کیا اور دل کو باہر نکالا اور پھر اس میں خون کا لوتھڑا نکالا اور کہا یہی آپ کے اندر شیطان کا حصہ ہے ،اور پھر انہوں نے اسکو زمزم کے پانی سے سونے کے طشت سے دھویا اور ایک ساتھ جوڑ دیا اور اس کو اپنی جگہ پر رکھ دیا، بچے دوڑتے ہوئے ان کی ماں کے پاس آئے (ان کی رضاعی ماں) اور بتایا کہ محمد سچ مچ جان سے مار دیا گیا، وہ سب کے سب انکی جانب بھاگتے ہوئے دورتے ہوئیان کی جانب آئے اورانہیں درست پایا لیکن اس کے چہرے کا رنگ بدلا ہوا تھا، انس کہتے ہیں میں نے خود انکے سینہ پر سوئی کے نشانات دیکھے۔

۱۷۔نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حضرت ابوذر غفاریؓ نے چالیس دن اور چالیس راتیں خانہ کعبہ میں گذارا (کعبہ اور غلاف کے درمیان) ابوذر غفاری کے پاس کھانے کی کوئی چیز نہیں تھی بلکہ صرف زمزم کا پانی پیتے تھے اور وار کہتے تھے کہ زمزم کھانے کے برابر ہے۔

آب زمزم کے مواد

۱۔اس کا کئی رنگ نہیں ہوتا، کوئی بدبو نہیں ہوتی اور اس کا ذائقہ بہت جدا ہے۔

۲۔اس کا پی ایچ ۷ پوائنٹ ۹ سے ۸ تک ہے یہ ایک الکلائن ہے

۳۔اس میں سوڈیم، پوٹیشیم، کیلشیم، میگنیزیم، کلورائڈ، فلورائڈ سلفیٹ، نائٹریت بائیکاربونیٹ وغیرہ۔

آب زمزم کا سائنسی فائدے

۱۔آب زمزم کے بہت سے فائدے ہیں۔

۲۔آب زمزم کو کئی مرتبہ چیک کیا گیا لیکن اس میں کئی بیکٹیریا اور آرگنزم نہیں پایا گیا۔

۳۔ یہ صاف اور پاک ہے

۴۔اس میں معجزاتی شفاء ہے

۵۔اس میں نیوٹریشن ہے۔

۶۔جب اس کو آنکھ میں ڈالا جاتا ہے تو بہت ہی زیادہ مؤثر پایا گیا ہے۔

۷۔کڈنی کے پتھر میں نفع بخش ہے۔

۸۔کینسر میں بھی مفید ہے،

۹۔اور بھی بہت فائدے ہیں

نوٹ:۔اوپر بتائے گئے فائدے کلینکل ریسرچ کے مطابق ہے

زمزم کے متعلق سائنس اور حدیث

سائنسی طور پر یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ پانی اس سے متاثر ہوتا ہے کہ اس پر کیا پڑھ کر پھوکا گیا، جاپانی محقق ماسارو ایموٹو کو اس پر ایک بے مثال تجربہ ہے۔اس نے کہا کہ اس نے ایک کتاب میں پڑھا ہے کہ آسمان سے گرنے والا ہر پانی بیمثال ہے،اس نے کہا کہ اس کی سائنسی جبلت نے اسے بتایا کہ یہ درست نہیں ہے،اسنوفلیک کا جیومیٹری شکل کو اس کے کیمیکل ساخت کے ذریعہ محدود کیا گیا ، پانی کی آمیزش دو چیزوں سے ہے ایک ایک ہائیڈروجن ایٹم اور ایک آکسیجن ایٹم۔اس لئے جتنا اسنوفلیک آسمان سے گرتا ہے سب ایک دوسرے سے الگ ہوتے ہیں،اس نے کہا کہ مجھے یہ ثابت کرنے کیلئے یقین ہے کہ یہ نظریہ بیکار ہے،

اس نے ایک لیباریٹری تیار کی ہے جس میں ریگولیٹر کے ساتھ ڈیپ فریز بھی ہے کیونکہ کوئی مائع چیز جو جلدی ٹھنڈا ہو جاتی ہو جیومیٹرک کی شکل اختیار کر سکے،ٹھنڈا کرنے کا عمل بالکل آہستہ ہونا چاہئے کیونکہ اللہ کے حکم سے ایٹم کے پاس شکل میں بلور بننے کا مووقع ہوتا ہے، ریگولیٹر کے ساتھ زیادہ ٹھنڈا فریز رہو اور ایک ٹھنڈا کمرہ ہوا جس کا درجۂ حرارت ے ہو اور متعدد مائیکرواسکوپ کیمرہ کے ساتھ اکوائپ ہوگیا ہو اس لئے وہ اسنوفلیک کا فوٹو لے سکتا ہے پگھلنے سے پہلے،اس روم میں سائنسداں گرم کپڑا پہن کر جاتے ہیں،

اس نے کہا میں نے لیباریٹری میں دو ٹونٹیوں کا نمونہ لیا، میں نے انہیں ٹھنڈا کیا اور ہر نمونہ نے ایک الگ اسنوفلیک دیا،نمونے نمونے دو مختلف کنوں سے آئے دو الگ ندیوں سے آئے اور دو الگ جھیل سے آئے، میں تقریبا پاگل ہا گیا اور جادو کے بارے میں سوچنے لگا،ٹوکیو یونیورسٹی کے ایک طالب علم سے اس کی ملاقات ہوئی اور اس نے اس سے پوچھا: بات کیا ہے؟ مسارو نے اسے اپنی پریشانی بتائی، طالب علم نے اس سے کہا، ہمارے پاس مقدس پانی ہے جس کو ہم زمزم کہتے ہیں، میں آپ کو اس پانی کا نمونہ دیتا ہوں تا کہ آپ اس پر تجربہ کریں،اس پانی پر جادو اور جنات کا اثر نہیں پڑتا،لہٰذا اس کا استعمال کرنا تمام نظریہ کو یا تو ثابت کرسکتا ہے یا غیر ثابت کرسکتا ہے،اس نے زمزم کا نمونہ لے لیا اور کہا، میں بلور نہیں بنا سکا حتیٰ کہ پانی ایک ہزار بار پتلا کرکے بھی نہیں کر سکا، دوسرے لفظوں میں ایک کیوبک سینٹی میٹر کو ایک لیٹر میں بدل دیا۔

اس نے کہا کہ جب اس نے پانی ایک ہزار کے برابر پتلا کیا اور ٹھنڈا کیا تو ایک عجیب وغریب انداز میں بلور کی شکل اختیار کرلیا، دو بلور تیار ہوگئے ایک دوسے کے اوپر تھے لیکن ان سبھوں نے ایک بیمثال شکل اختیار کرلیا، جب اس نے مسلمان ساتھی سے معلوم کیا کہ اس کے دو بلور کیوں بن گئے تو اس نے اسے بتایا کہ یہ زمزم ہے جو دو لفظوں سے بنا ہوا ہے 'زم' اور 'زم'۔

مسارو ایموٹو نے کہا، میرے مسلمان ساتھی نے پانی کے اوپر قرآن کی آیتیں پڑھنے کیلئے پیش کیا، وہ ٹیپ ریکارڈر لے کر آیا اور اور قرآن کی آیتیں اس نے پلے کردیا تو ہم لوگوں نے بہت زیادہ بلور کی شکلیں پائیں ، پھر ہم نے اللہ کے ۹۹ ناموں کو چلایا، ہر نام نے ایک بیمثال بلور کی شکل پیش کی،تب وہ پانی کو برا بھلا کہنے لگا،ہم نے کہا،تم صحیح نہیں ہو،تم ماننے کے قابل نہیں ہو، وہ پانی اس حالت میں ٹھنڈا نہیں ہوا یا ایک نہایت ہی بری شکل پیش کی کیونکہ اس پر برے لفظ بوے گئے جیسے جنگ اور لڑائی تو پانی ٹھنڈا نہیں ہوا یا نہایت ہی بری شکل اس نے پیش کی، جب انسان ان تجربات کو پورا کیا جس میں پندرہ سال لگ گئے تو اس نے پانچ جلدوں پر مشتمل ایک کتاب شائع کی جس کا نام ''پانی کا پیغام'' رکھا، اس نے لکھا ''میں نے یہ حقیقت پائی ہے کہ پانی جو خصوصا مائع ہوتا ہے اس پر غور کرنے، سوچنے، سمجھنے، متحرک ہونے

اوراسکو بیان کرنے کی ضرورت ہے۔
اس نے اس حقیقت کو پایا کہ اگر کوئی مسلسل عام پانی پر قرآن کی آیت تلاوت کرتا رہے تو وہ پانی مختلف بیماریوں کے علاج کی لیاقت اس میں پیدا ہو جاتی ہے،
نیچے دئے پیراگراف جاپانی سائنسداں مساروا یموٹو کا لکھا ہوا ہے
زمزم کی خوبی اور صفائی روئے زمین پر موجود کہیں کے پانی میں موجود نہیں ہے۔اس نے نینو نامی ٹیکنالوجی کا استعمال کیا اور آب زمزم پر خوب ریسرچ کیا اور یہ انکشاف کیا کہ اگر زمزم کا ایک قطرہ بھی عام پانی کے ایک ہزار قطرہ میں ملا دے تو عام پانی زمزم کے پانی کا جیسا ہو جائیگا،
اس نے مزید انکشاف کیا کہ آب زمزم کے ایک قطرہ کے اندر کا مائنرل اپنی ایسی ذاتی اہمیت اور خوبی رکھتا ہے جو زمین پر کسی دوسرے پانی میں نہیں پایا جاتا،
کچھ ٹیسٹ میں اس نے پایا کہ زمزم اجزاء یا خوبی بدل نہیں سکتی سائنس اس کی وجہ جاننے سے بے بس ہے۔اس نے آب زمزم کو جمع کیا لیکن کوئی تبدیلی نہیں ہوئی بلکہ اسی طرح صاف رہا۔
یہ سائنسداں مساروا یموٹو اور اسکی ٹیم نے یہ پایا کہ مسلمان کھانے پینے سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھتے ہیں،وہ کہتا ہے کہ عام پانی پر بسم اللہ پڑھ لینے سے اس عام پانی میں حیرت انگیز تبدیلی آجاتی ہے،اوراسکو اچھا پانی بنا دیتا ہے۔
مساروا یموٹو ایک جاپانی مصنف ہے جسکو اسکے اس دعویٰ سے جانا جاتا ہے کہ اگر انسان کی گفتگو یا سوچ پانی کے قطروں کے منجمد ہونے سے پہلے ان پر براہ راست ڈالا جائے تو نتیجۃً پانی کی بلور کی تصویریں یا تو خوبصورت ہونگی یا بدصورت ہونگی کیونکہ اس کا انحصار اس پر ہے کہ آپکی سوچ مثبت ہے یا منفی،ایموٹو دعویٰ کرتا ہے کہ دعا،موسیقی کے ذریعہ حاصل کیا جاسکتا ہے یا پھر پانی کے بوتل پر لکھے ہوئے الفاظ کے ذریعہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔
طارق حسین،ریاض اور معین الدین احمد کے ذریعہ تحقیق کا خلاصہ
کبھی خشک نہیں ہوسکتا
یہ کنواں کبھی خشک نہیں ہوا ہے عام طور پر ہمیشہ پانی تقاضہ کے بھرا ہوا ہوتا ہے۔
یکساں ں نمک کی ساخت
یہ ہمیشہ نمک کی اِساخت برقرار رکھتا ہے اور ذائقہ اس میں ہمیشہ موجود رہتا ہے۔
لے جانے کے قابل
اسکو لے جانے کے طور پر پوری دنیا میں جانا جاتا ہے جیسا کہ پوری دنیا سے آئے ہوئے حج یا عمرہ کرنے والے ہر سال خانہ کعبہ کی زیارت کرتے ہیں اور لے جاتے ہیں اور کبھی اسکے متعلق کوئی شکایت نہیں آئی،بلکہ ان لوگوں نے ہمیشہ اس سے فائدہ اٹھایا اور ان کو اس سے تازگی

ملتی رہی۔

پورے کائنات میں یکساں ذائقہ

پانی ذائقہ الگ الگ جگہوں میں الگ الگ ہوتا ہے لیکن زمزم کی کشش اور ذائقہ ہمیشہ ساری کائنات میں یکساں رہتا ہے۔

کوئی بایولوجیکل نشو ونما نہیں

اس پانی کو کبھی کیمیکل اور کلورین کے طور پر استعمال نہیں کیا گیا ہے جیسا کہ دیگر شہروں میں پانی کھود کر نکالا جاتا ہے، بایولوجیکل نشو نما اور گھاس وغیرہ عام طور سے اکثر کنوؤں میں نکل آتے ہیں، جس کی وجہ سے پانی بیکار ہوجاتا ہے، طحالب (کائی) کے بڑھنے کا سبب بنتا ہے اور بدمزہ ہوجاتا ہے اور گندا ہوجاتا ہے، لیکن زمزم کے کنوے میں بیولوجیکل نشونما کی کوئی نشانی بھی موجود نہیں ہے۔

احادیث کا نتیجہ

زمزم خوب پینا چاہئے، جس نیت اور آرزو سے انسان اسکو پیتا ہے اللہ اسکی وہ آرزو کو پورا کرتا ہے، کھڑے ہوکر اسکو پینا چاہئے، سفر میں اسکو ساتھ لیکر آنا چاہئے اور اپنے وطن مین بھی لیکر جانا چاہئے، یہ سب سے اچھا پانی ہے اسکو پینے کے بعد دعا پڑھانا چاہئے بخار میں اسکو پینا چاہئے واور بدن پر بھی لگانا چاہئے، آپ ﷺ کے دل کو آب زمزم سے دھویا گیا ہے۔

اس سبق میں سترہ حدیثیں ہیں

سبق نمبر ۳۸ بارش کا پانی

اسماء

۱۔قرآن مین بارش کو غیث کہا گیا ہے

۲۔حدیث مین اسکو ماء المطر کہا گیا ہے

۳۔عربی میں اس کو غیث کہا گیا ہے

قرآن کریم میں بارش کا ذکر خوب آیا ہے، اللہ نے بار بار یاد دلایا ہیکہ اللہ ہی کی ذات ہے جو بارش برساتا ہے۔

بارش کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

بارش میں نہانا

۱۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ ہم نبی کریم ﷺ کے ساتھ تھے اور بارش شروع ہوگئی آپ ﷺ اپنا کرتہ اتار دیا اور بارش کا قطرہ آپ کے بدن پر گرنے لگا، ہم نے پوچھا، آپ نے ایسا کیوں کیا؟ تو آپ ﷺ نے جواب دیا کہ یہ بارش اللہ کی جانب سے آئی ہے۔

بارش کے دوران کی دعا

۲۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ کی اندگی میں جب کبھی بارش ہوتی تو آپ ﷺ یہ دعا کرتے تھے کہ یا اللہ اس بارش کو ہمارے لئے

رحمت کا ذریعہ بنا (فائدہ مند بنا)

۳۔حضرت عائشہؓ سے روایت ہیکہ جب بارش ہوتی تو آپ ﷺ فرماتے [illegible]

اے اللہ اسکو نفع بخش بارش بنا دیجئے۔

۴۔انسؓ نے بیان کیا کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو بارش کیلئے دعا میں بہت اوپر ہاتھ اٹھاتے ہوئے دیکھا یہاں تک کہ آپ کی بغل کی سفیدی نظر آنے لگی۔

آپ ﷺ کے چچا عباس سے بارش کیلئے دعا کی درخواست۔

۵۔انس سے رویت ہیکہ جب کبھی خشک سالی آتی تو عمر بن خطابؓ آپ ﷺ کے چچا عباس بن عبدالمطلب کے واسطے سے یہ کہتے ہوئے دعا کیا کرتے تھے، یا اللہ ہم بارش کیلئے اپنے نبی سے دعا کی درخواست کیا کرتے تھےاور آپ قبول کرکے بارش نازل فرمادیتے تھے، اب ہم بارش کیلئے اپنے نبی کے چچا سے درخواست کرتے ہیں لہٰذا ہم بارش برسا دیجئے، اور بارش ہو جاتی تھی۔

جب بارش خوب ہونے لگے

۶۔انس بن مالکؓ سے روایت ہیکہ ایک مرتبہ نبی کریم ﷺ کی زندگی میں بالکل بارش نہیں ہو رہی تھی تو ایک آدمی آیا اور اس نے آپ ﷺ سے بارش کیلئے دعا کرنے کی درخواست کی تو آپ ﷺ نے دعا کردی تو ایک جمعہ سے لے کر اگلے جمعہ تک بارش ہوتی رہی اور وہی دوبارہ اگلے جمعہ کو آیا اور کہنے لگا کہ بارش بہت زیادہ ہو رہی ہے اور اس سے لوگوں کو نقصان پہونچ رہا ہے تو نبی کریم ﷺ نے یہ دعا کی [illegible] ترجمہ:۔یا اللہ بارش ہونے دیجئے پہاڑوں کی چوٹیوں پر، بلند زمین پر، وادیوں میں اور ان جگہوں پر جہاں درخت اگتے ہیں، اس طرح مدینہ میں موسم بالکل صاف ہو گیا جیسے کہ کپڑا ہٹا دیا گیا ہو۔

بیماری میں بارش کا پانی کا استعمال

۷۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اپنی پاک کمائی سے شہد خریدو اور اسکو بارش کے پانی کے ساتھ استعمال کرو اس تمام بیماریوں میں شفاء مل جائیگا۔

جب گھٹا ٹوپ بادل چھا جائے

۸۔عائشہؓ نے بتایا میں نے آپ ﷺ کو کبھی قدر زور سے مسکراتے ہوئے نہیں دیکھا کہ حلق کا کوا نظر آنے لگے، آپ ﷺ صرف مسکرایا کرتے تھے، جب وہ گھٹا ٹوپ بادل یا آندھی دیکھتے تھے تو آپ کے چہرے کا رنگ بدل جاتا، میں نے رسول اللہ ﷺ سے کہا کہ لوگ گھٹا ٹوپ بادل کو دیکھ کر خوش ہوتے ہیں کہ اب بارش ہوگی لیکن آپ کے چہرے پر پریشانی کے اثرات دیکھتا ہوں، آپ ﷺ نے فرمایا: عائشہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں اس میں ہمارے لئے مصیبت نہ ہو کیونکہ کچھ لوگوں کو آندھی سے ہلاک کیا گیا، جب ان لوگوں نے مصیبت کو دیکھا، تو ان لوگوں نے کہا تھا، یہ بارش کا بادل ہے۔

جب بارش خوب زیادہ ہو جائے تو بیماری کے خلاف حفاظت

جب بادل کو بارش سے بھرا ہوا دیکھا جائے تو یہ پڑھنا چاہیے

ترجمہ:۔ یا اللہ ہم آپ سے اس بادل کے شر سے پناہ چاہتے ہیں جو اس میں ہے اے اللہ اس بارش کو ترقی اور نفع کا ذریعہ بنا دیجئے۔

جب بارش سے بھرا ہوا بادل صاف ہو جائے

جب بارش سے بھرا ہوا بادل صاف ہو جائے تو الحمد للہ کہنا چاہیے اور اللہ کا شکریہ ادا کرنا چاہیے جیسے کہ بارش سے بہت ہی فائدہ پہونچا ہو۔

جب بارش ہونے لگے

جب بارش ہونے لگے تو یہ دعا پڑھنا چاہیے ترجمہ:۔ اے اللہ خوب فائدہ مند بارش برسایئے

پڑھنا چاہیے ترجمہ:۔ اے اللہ خوب فائدہ مند بارش برسایئے

جب بہت زیادہ بارش کی وجہ سے مصیبت کا ڈر ہو

جب بہت زیادہ بارش کی وجہ سے مصیبت کا ڈر ہو تو یہ دعا پڑھنا چاہیے

ترجمہ:۔ یا اللہ بارش ہمارے اردگرد برسایئے ہم پر نہیں، اے اللہ پہاڑوں پر برسایئے جنگل میں، ندیوں میں ڈیم اور وادیوں میں اور ان جگہوں میں درخت اگتے ہیں برسایئے۔

جب بادل گرجنے لگے اور بجلی چمکنے لگے

جب بادل گرجنے لگے اور بجلی چمکنے لگے تو یہ دعا پڑھنی چاہیے

۔ترجمہ اے اللہ اپنے غصہ کی وجہ ہمیں ہلاک نہ کیجئے اور اپنے عذب کے ذریعہ ہمیں موت نہ دیجئے اور اس سے پہلے ہی ہماری حفاظت فرمایئے۔

بارش کا پانی ایک رحمت ہے.

۹۔ حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ آسمان سے بارش ہونے لگی تو حضرت ابن عباس نے اپنے خادم ابو جوزہ کو توشک (گدا) اور کاٹھی لانے کیلئے کہا تا کہ اس پر بارش کا پانی پڑے، ابو جوزہ نے کہا اللہ آپ پر رحم کرے، آپ ایسا کیوں کر رہے ہیں؟ انہوں نے جواب دیا، کیا تم قرآن نہیں پڑھتے ہو؟ سورہ نمبر ۵۰ آیت نمبر ۹ اللہ نے ذکر کیا ہے کہ ہم آسمان سے بارش برسایا جو کہ رحمت ہے اور فرمایا کہ اسی وجہ سے میں چاہتا ہوں کہ اس پر رحمت برسے۔

سائنسی فائدے

ا۔ بارش کا پانی درحقیقت بالکل صاف ہوتا ہے بخارات کا عمل بعد میں کیمیکل چھوڑتا ہے اور جو کچھ تم بادل سے گرتا ہوا دیکھتے ہو وہ اسکو بالکل

صاف کر دیتا ہے بخارات قدرت کی کشش کا عمل ہے۔

۲۔فطرتاً بارش کا پانی سب سے پاک پانی ہے اس کو پینے میں کوئی حرج کی بات نہیں ہے لیکن اس کو پینے سے پہلے پا کیزہ کر لینا چاہئے، اس میں صحت کیلئے بہت فائدے ہیں، اس میں قدرتی مائنرل ہوتا ہے۔

بارش کے متعلق سائنس اور حدیث

آج کل بارش کے متعلق سائنسدانوں کا کیا نظریہ ہے؟

پوری دنیا کے تمام سائنسداں تسلیم کر چکے ہیں کہ بارش ایک منظّم اور پیچیدہ قدرت کی نشانی ہے اور بارش کے قطروں کا ایک مجموعہ ہے جس یکساں فزیکل اصول پو منحصر ہوتا ہے اوار سیٹلائٹ کے فوٹو سے ایک نیا انکشاف سامنے آیا ہے کہ یہ زمیں مختلف جگھوں پر مسلسل برستا ہی رہتا ہے،

اس لئے اگر ہم مختلف کناروں سے زمین پر دیکھیں تو ہمیں نظر آ ئیگا کہ یہ بادلوں سے ڈھکا ہوا ہے، سائنسداں کہتے ہیں کہ ہر سکنڈ میں پوری دنیا مین ایک سو بجلی کے تڑکے کے فلیش ہیں، ہم جانتے ہیں کہ بجلی کے تڑکے کا تعلق بارش سے ہے، معلوم ہوا کہ سائنسی حقیقت یہ ہیکہ بارش مسلسل زمین کے مختلف جگھوں ہر برستی رہتی ہے۔

زمین پر چار موسم پائے جاتے ہیں، جب زمین کے آدھے شمالی حصہ میں گرمی ہوتی ہے تو اس کے برعکس زمین کے دوسرے آدھے جنوبی حصہ میں ٹھنڈی ہوتی ہے، اسلئے ہر وقت رات اور دن میں بارش ہوتی ہے اور اکثر بارش سمندر مین چلا جاتا ہے، یہ سائنسی حقیقت ہے۔

قدرت کی نشانی بارش کے متعلق آپ ﷺ کا فرمان

نبی کریم ﷺ فرماتے ہین کہ ہر گھنٹہ میں خواہ دن ہو یا رات بارش ہوتی ہے اور اللہ جہاں چاہتا ہے بارش کو تقسیم کرتا ہے (یہ الحکیم سے روایت ہے) یہ حدیث سائنسی حقیقت کی تصدیق کرتی ہے کہ زمین پر ہر دن اور ہر رات میں بارش ہوتی ہے۔

اس قدرت کی نشانی کے بارے میں قرآن کی کہتا ہے؟

سورہ فرقان آیت نمبر ۴۸ تا ۵۰ میں اللہ تبارک وتعالیٰ فرماتے ہیں: وہی ہے وہ ذات جو ہواؤں کو اپنی رحمتوں کی خوشخبری سنانے والا بنا کر بھیجتا ہے اور ہم نے آسمان سے پاک صاف پانی اتارا، تاکہ ہم مردہ زمین کو پھر سے زندہ کریں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ترجمہ تھوڑا دیکھنا ہوگا

اصل میں ہم نے بارش کوان کے درمیان تقسیم کر دیا ہے تاکہ وہ لوگ اللہ کے فضل کو یاد رکھیں لیکن اکثر لوگ سچائی یا ایمان کو قبول نہیں کرتے ہیں بلکہ انکار کرتے ہیں۔

البغوی کی تشریح کے مطابق اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں، ہم نے انہیں ان کے درمیان تقسیم کر دیا ہے، اس کا مطلب ہیکہ تقسیم مختلف ملکوں کے درمیان ہے، ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ ہر سال بارش برابر ہوتی ہے لیکن اللہ زمین پر اسے تقسیم کر دیتا ہے۔

ابن عباس ابن جریج اوار مقاتل نے ہمیں بتایا کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کوئی سال ایسا نہیں ہے کہ دوسرے سال کے مقابلہ میں بارش زیادہ ہوتی ہو لیکن اللہ تعالی ہماری زندگی میں اسکو تقسیم کر دیتا ہے جیسے ہر سال ایک خاص مقدار میں برستا ہے اور اگر لوگ گناہ کرتے

ہیں تو اللہ بارش کو دوسری جگہ منتقل کر دیتا ہے اور اگر تمام لوگ گناہ کرنے لگیں تو اللہ تعالیٰ بارش کو سمندر میں بھیج دیتا ہے۔

نبی کریم ﷺ ریگیستانی علاقہ میں رہتے تھے جہاں نہ سیٹلائٹ تھا نہ میٹرولوجیکل ایجنسی تھی اور دن اور رات میں مسلسل بارش کی پیشینگوئی کا کوئی طریقہ تھا، اس سے پتہ چلا کہ اگر وہ اللہ کے حکم کے بغیر اپنی جانب سے کوئی بات کہتے تو وہ وہی کہتے جو لوگ کہہ رہے تھے تاکہ ان سپورٹ انکو حاصل ہو، لیکن درحقیقت انہوں اپنی جانب سے کچھ نہیں کیا اور نہ کہا اسلئے ہمیں کہنا پڑتا ہے کہ وہ کون تھا جس نے ان سائنسی حقیقتوں بارے میں بتایا جس انکشاف ہزاروں سال کے بعد اب ہوا ہے؟ وہ کون ذات تھی جس نے ان کی زبان سے یہ حقیقت کہلوایا؟ اس کا مطلب یہ مت سمجھو کہ اس کا سبب ان لوگوں کو شاندار جواب دینا ہے جو پورے دنیائے انسانیت کا سب سے بہترین انسان کا مذاق اڑاتے ہیں، اللہ نے ان کو یہ تمام چیزیں سکھایا تھا۔

یہ ایک کرشمہ (معجزہ) کیوں ہے؟

۱۔ آپ ﷺ کی احادیث کا اس وقت نامعلوم سائنسی حقائق کو بیان کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ محمد ﷺ ایک معزز اور ایماندار پیغمبر ہیں، کتنے شاندار لفظوں میں انہوں نے اس سائنسی حقیقت کو بیان کیا ہے جب انہوں نے کہا: رات اا ور دن میں ہر گھنٹہ بارش ہوتی ہے اور اللہ اسے جہاں چاہتا ہے تقسیم کر دیتا ہے (الحکیم سے روایت ہے) غور کرنے کی بات یہ ہیکہ ایک سائنسداں بھی یا کوئی دیہاتی بھی اس حدیث کے مفہوم کو سمجھ سکتا ہے۔

۲۔ نبی کریم ﷺ نے ایک اہم مسئلہ کے بارے میں ہمیں بتایا کہ بارش کی تقسیم اللہ کی جانب سے ہے جہاں چاہتا ہے وہ برساتا ہے، یہ جان کر بڑی حیرت ہوگی کہ زمین پر بارش کی گردش کے نظام کے سلسلہ میں کچھ سائنسی حوالے ہیں، وہ یہ ہیکہ سائنسداں تسلیم کرتے ہیں کہ ہر سال بارش کی مقدار متعین ہے۔

۳۔ یہ بڑی تعجب کی بات ہیکہ اس وقت آپ کی زندگی میں اور آپ کی زندگی کے بعد مخالفت کے باوجود کسی نے اس حدیث کا انکار نہیں کیا حالانکہ وہ لوگ ایسے ریگستان میں رہتے تھے جہاں سالوں بارش نہیں ہوتی تھی۔

۴۔ یہاں ان ملحدین سے ایک سوال ہے جو محمد ﷺ کی رسالت کا انکار کرتے ہیں کہ وہ کون سی چیز تھی جس سے آپ ﷺ کو نامعلوم سائنسی حقائق کا علم ہوا جن حقیقتوں سے انہوں نے خود کبھی فائدہ نہیں اٹھایا تھا جیسا کہ ملحدین کہتے ہیں کہ محمد ﷺ نے اپنی شہرت حاصل کرنے کیلئے قرآن کو لکھا تھا لیکن ہم کہتے ہیں اگر آپ ﷺ طاقت وقوت اور شان وسوکت چاہتے تھے تو ان نامعلوم سائنسی حقائق کو ہمارے سامنے کیوں بیان کیا؟ اور اپنی ذاتی چیزوں کے بارے میں کیوں نہیں بیان کیا؟

حدیث کا نتیجہ

جب بارش ہو تو ہمیں یہ دعا کرنا چاہئے کہ اللہ اسے ہمارے لے فائدہ مند بنائے، کسی صاف برتن میں بارش کے پانی کو جمع کیجئے اور اسے استعمال کیجئے، اگر بارش نہ ہو رہی ہو تو دعا کرنا چاہئے آپ ﷺ کی حدیث کے مطابق، نیز اس وقت بھی دعا کرنا چاہئے جب بارش زیادہ ہونے لگے، بارش کا پانی اور شہد کو علاج ومعالجہ کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس سبق میں ۸ حدیثیں ہیں

سبق نمبر ۳۹ مطلق (عام) پانی

اسماء

۱۔حدیث اور عربی میں اسے ماء کہا جاتا ہے۔

۲۔انگریزی میں اسکو واٹر کہا جاتا ہے۔

۳۔اردو اور ہندی میں اسے پانی کہا جاتا ہے۔

پانی کا ذکر قرآن مین متعدد جگہوں پر مختلف مضامین کے سلسلہ میں آئے ہیں۔

پانی کے متعلق آپ ﷺ کے ارشادات

پانی پینے کے متعلق آپ ﷺ کی تعلیمات

۱۔ابن عباسؓ سے رویت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تم میں سے کوئی بھی اونٹ کی طرح ایک ہی بار میں پورا پانی نہ پئے بلکہ دو یا تین سانس مین پئے، جب پئے تو اللہ کا نام لیکر پئے اور ختم کرے تو اللہ کی تعریف بیان کرے۔

۲۔ابن عباسؓ سے رویت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے برتن یا پیالہ میں سانس لینے سے منع فرمایا ہے۔

۳۔ابوسعید الخذریؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے مشروبات میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے، ایک شخص نے معلوم کیا، کہ اگر برتن میں کوئی چیز گر جائے تو پھر کیا کرنا چاہیۓ؟ آپ ﷺ نے جواب دیا اس کو نکالنے کیلیۓ تھوڑا بہادو، انہوں نے کہا، میں اسکو ایک سانس میں نہیں پی سکتا، تو آپ نے فرمایا اپنے منہ سے کپ ہٹالیا کرو۔

تین سانس میں پانی پینا۔

۴۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے تین سانس میں پانی پیا اور فرمایا کہ یہ طریقہ پیاس کو مکمل طریقہ سے بجھانے والا ہے۔

پانی پینے کے دوران سانس کو روکنا

۵۔حضرت عبداللہ بن ابوقتادہؓ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جب تم میں کوئی شخص پانی پئے تو برتن میں

سانس نہ لے۔
اسکا مطلب یہ ہیکہ گلاس یا برتن منہ سے الگ کر لینا چاہئیا ور سانس کو روک لینا چاہئے اور الگ الگ سانس میں تھوڑا تھوڑا پینا چاہئے۔
بوتل یا مٹکے وغیرہ کو ڈائرکٹ منہ میں لگا کر پانی پینے سے منع کیا گیا ہے۔
۶۔ابو ہریرہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ پانی کو بوتل کے منہ سے منہ لگا کر ڈائرکٹ پانی پینے سے منع کیا ہے۔
کھڑے ہو کر پانی پینے کی ممانعت
۷۔حضرت قتادہؓ فرماتے ہیں کہ حضرت انسؓ نے ارشاد فرمایا کہ نبی کریم ﷺ نے جب لوگوں کو کھڑے ہو کر کھانا کھاتے ہوئے اور پیتے ہوئے دیکھا تو ناپسند کیا اور انہیں منع کر دیا، حضرت انس پوچھا کیا تو انہوں نے جواب دیا کہ طریقہ غلط ہے۔
۸۔ابن عباسؓ سے رویت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے زمزم کا پانی کھڑے ہو کر پیا۔
۹۔ابو ہریرہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا تم میں سے کسی کو کھڑے ہو کر پانی پینا نہیں چاہئے اور اگر کوئی بھول جائے تو اسے قے کر دینا چاہئے۔

مشروبات کو ابالنے کا اصول
۱۰۔عبداللہ بن یزید الخطمی سے رویت ہیکہ عمر بن خطاب نے انکو یہ کہتے ہوئے خط لکھا کہ اپنے مشروبات کو اس وقت تک ابالتے رہو جب تک شیطان کا حصہ نہ نکل جائے کیونکہ اس کے دو حصے ہیں اور تمہارا ایک حصہ ہے۔
لکڑی کا کپ
۱۱۔انسؓ سے روایت ہیکہ ام سلیمؓ کے پاس ایک لکڑی کا کپ تھا اور وہ کہتی تھیں کہ وہ آپ ﷺ تمام قسم کی مشرابات اسی میں دیا کرتی تھیں (پانی، نبیذ، شہد وغیرہ
کپ کے ٹوٹے ہوئے جانب سے پینے کی اجازت نہیں ہے
۱۲۔حضرت ابو سعید الخذریؓ فرماتے ہیں کہ کپ کے ٹوٹے ہوئے جانب سے پینے سے منع فرمایا ہے اور مشروب میں سانس لینے سے منع فرمایا ہے۔
صاف پانی کی علامتیں
۱۳۔حضرت ابوامامہ البا ہلیؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ پانی کے صاف اور پاک ہونے کی علامت یہ ہیکہ اسکا ذائقہ ،رنگ اور بو بالکل ٹھیک ہو۔
سمندر کا پانی اور اسکے پروڈکٹس

۱۴۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے معلوم کیا کہ ہم سمندر میں سفر کرتے ہیں اور ہمارے پاس بہت زیادہ پانی نہیں ہوتا، تو کیا ہم سمندر کے پانی سے وضو کر سکتے ہیں؟ نبی کریم ﷺ نے جواب دیا کہ سمندر کا پانی پاک ہوتا ہے اور اسکے پروڈکٹ کو استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

ٹھہرے ہوئے پانی کے آداب

۱۵۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا، ٹھہرے ہوئے پانی میں پیشاب مت کیا کرو اور اسی طرح ٹھہرے ہوئے پانی میں غسل جنابت نہ کیا کرو۔

یہ بات ذہن نشیں رہنی چاہئے کہ جماع کے بعد غسل ضروری ہے، ٹھہرا ہوا پانی مراد سوئمنگ پول، پول، تالاب، سمندر کا پانی وغیرہ۔

۱۶۔جابرؓ سے رویت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے جمے ہوئے پانی میں پیشاب کرنے سے منع کیا ہے۔

پانی سے بخار کا علاج

۱۷۔عائشہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ بخار جہنم کی آگ کی گرمی ہے لہذا اسے پانی سے ٹھنڈا کرو۔

سمندر کا پانی طہارت کا ذریعہ

۱۸۔حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو اپنے آپ کو سمندر کے پانی سے بھی پاک نہ کر سکے اسکو کوئی پاک نہیں کر سکتی۔

کڈنی کی پریشانی کیلئے ابلا ہوا پانی اور شہد

۱۹۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کڈنی کا ایک اہم جزء ہے جسکو خاصرہ کہا جاتا ہے جب یہ جزء پھول جاتا ہے تو بڑی خطرناک درد اور پریشانی ہوتی ہے اسکا علاج کھولتے ہوئے پانی اور شہد سے کرو۔

رات کا رکھا ہوا پانی

۲۰۔جابر بن عبداللہؓ سے رویت ہیکہ نبی کریم ﷺ ایک انصاری صحابی کے پاس گئے وہ اس وقت باغ کی سینچائی کر رہے تھے ان سے آپ ﷺ نے دریافت کیا کہ اگر تمہارے پاس مشکیزہ میں رات کا رکھا ہوا پانی ہے تو لاؤ ورنہ ہم تالاب میں چلو سے پئیں گے، انہوں نے کہا، میرے پاس رات کا رکھا ہوا مشکیزہ میں پانی ہے، چنانچہ وہ چلے اور ان کے ساتھ ہم بھی چلے پناہ گاہ کی جانب جہاں انہوں نے آپ ﷺ کے لئے بھیڑ کا دودھ دوہا اور اس پانی کو ملا دیا جو رات کا رکھا ہوا تھا، آپ نے اس سے پیا اور اسی طرح ان صحابہ نے بھی پیا جو ان کے ساتھ تھے۔

واٹر اسکن ایک تھیلا جیسی ایک چیز ہے جس میں پانی رکھ کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے جب اس میں پانی اس میں دیر رات تک چھوڑ دیا جاتا ہے تو مٹی اور ریت نیچے جم جاتا ہے۔

پانی کا بیچنے کی ممانعت

۲۱۔جابرؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے پانی کو بیچنے سے منع فرمایا۔

عمرو بن شعیبؓ اپنے والد وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ ان لوگوں نے نبی کریم ﷺ کو بیٹھکر اور کھڑے ہو کر پانی پیتے ہوئے دیکھا

بہتا ہوا پانی بصارت کیلئے مفید ہے۔

۲۳۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ تین چیزوں کو دیکھنے سے آنکھ کی روشنی کو فائدہ ہوتا ہے

۱) ہریالی کو دیکھنے سے

۲) بہتا ہوا پانی کو دیکھنے سے

۳) خوبصورت چہرے کو دیکھنے سے

۲۴۔بیہقی میں ہے کہ اگر تمہیں پانی کی ضرورت ہو تو ٹھہرے ہوئے پانی سے پانی لے بھی سکتے ہو اور اس کے مختلف جگہوں سے نہا بھی سکتے ہو لیکن اس میں غسل جنابت نہیں کر سکتے ہو اور اس میں پیشاب نہیں کر سکتے ہو۔

۲۵۔حضرت عائشہؓ روایت کرتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے رکھے ہوئے پانی کو پسند کیا۔

شمائل کبریٰ کی احادیث کے نتائج

۱۔نبی کریم ﷺ صبح میں پانی کو شہد کے ساتھ ملا کر استعمال کیا کرتے تھے اور اس کے بعد کھاتے نہیں تھے لیکن کچھ وقت گذرنے کے بعد جب بھوک لگتی تھی تو کھاتے تھے۔

۲۔نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ پانی ایک لیڈر ہے سب سے بہترین مائع مشروب ہے دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی۔

۳۔نبی کریم ﷺ ہونٹ اور زبان کے ذریعہ آہستہ آہستہ پیا کرتے تھے اور پانی کو ڈائرکٹ منہ میں نہیں ڈالتے تھے۔

۴۔پانی کا ایک چسکی پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھانا سنت ہے اور بعد چسکیوں کے بعد الحمدللہ پڑھنا سنت ہے اور نبی کریم ﷺ تین گھونٹ میں پانی پیا کرتے تھے اور اونٹ کی طرح سے ایک ہی گھنٹ میں پینے سے آپ ﷺ منع کرتے تھے۔

سائنسداں مسارو ایموٹو اور اسکی جاپان کی ٹیم نے کھوج میں یہ پایا ہے کہ مسلمان کھانے اور پینے سے پہلے ⑩ ⊠⊗ ↗ پڑھتے ہیں، وہ کہتا ہے کہ عام پانی پر ⑩ ⊠⊗ ↗ پڑھنے کے بعد عام پانی کی خوبیوں میں حیرت انگیز تبدیلیاں ہوتی ہیں، یہ اسکو اچھا پانی بنا دیتا ہے۔

۵۔جو دوسروں کی خدمت کرتا ہے اسے آخر میں کھانا یا پینا چاہیے اور سب سے عمر دراز شخص کی خدمت کرنی چاہیے پھر داہنی جانب سے کرنا چاہیے۔

۶۔پانی پینے کے بعد یہ دعا پڑھنا چاہیے ⊠⊗ ❖ ⊠② ⊠ ④ ⑨ ④ ① ⑤

◆⑥ ⊠ ☐ ↗ ④ ترجمہ:۔تمام تعریفیں اس اللہ کیلئے ہے جس نے ہمیں اپنی رحمت سے میٹھا اور شیریں پانی پلایا اور ہمارے اپنے گناہوں کی وجہ سے کڑوا نمکین پانی نہیں پلایا۔

۷۔کھانے کے بعد پانی پینا سنت نہیں ہے خصوصا اگر پانی بہت گرم ہو یا بہت ٹھنڈا ہو کیونکہ دونوں نقصاندہ ہے۔

۸۔نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ اس آدمی سے خوش ہوتا ہے جو کھانے کے ہر لقمہ پر اور پانی کے ہر گھونٹ پر الحمدللہ پڑھتا ہے۔

سائنسی فائدے

پانی کڈنی میں بہت اچھا کام کرتا ہے، جگر کی مدد کرتا ہے کہ وہ غذا کو جزو بدن بنائے، ہاضمہ اچھا کرتا ہے، جسم کے پی ایچ خون کی رفتار کو قابو میں کرتا ہے خون کی گردش مین کام کرتا ہے جسم کو صاف کرتا ہے جسم سے بیکار اور ٹاکسن کو دور کرتا ہے جلد کو صاف اور خوبصورت بناتا ہے جسم کے اندر پانی کی سطح کو برقرار رکھتا ہے چربی، کھانسی، ااور بلغم وغیرہ کو دور کرتا ہے اسکے علاوہ بھی اور بہت سارے پانی کے فائدے ہیں۔

پانی کے متعلق سائنس اور حدیث

جب ہم آپ ﷺ کے فرمان کو پڑھیں یا چیک کریں تو ہمیشہ ایک چیز یاد رکھنی چاہئے کہ وہ یقیناً فصیح اور جامع ہے، اگر چہ آپ ﷺ کے الفاظ کم ہوتے ہیں لیکن اس میں ڈھونڈھنے والون کیلئے علم وحکمت کا سمندر ہوتا ہے، یہ بات ابہت اہم ہوتا ہے کہ ہمیں انکے الفاظ پر خوب غور کرنا چاہئے تاکہ ہم اس سے ممکنہ طور پر بہت زیادہ حکمتیں حاصل کرسکیں۔

ایک مختصر وضاحت

ایک شخص نے ایک خاص حالت کے متعلق سوال کیا جس میں وہ اور دوسرے مسلمان مبتلا ہوتے ہیں، جب اپنے پاس بہت زیادہ پانی نہ ہو تو کیا سمندر کے نمکین پانی سے وضو کرنے کی اجازت ہے یا نہیں ؟ نبی کریم ﷺ نے سوال کا جواب بالکل واضح بریقہ سے دیا اور اس سے زیادہ بتایا جتنا وہ پوچھا تھا، آیئے غور کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے سوال کا جواب کیسے دیا۔

سب سے پہلی بات یہ ہیکہ آپ ﷺ سادہ سا جواب دے سکتے تھے ''ہاں'' اور اس کو اپنے سوال کا جواب مل جاتا اور وہ چلا جاتا لیکن آپ ﷺ نے ایک قانونی بات بتائی کہ نمکین پانی پاک ہے اور سمندری غذا کے استعمال کی تفصیلات بتائی، اگر آپ ﷺ صرف ہاں کہتے تو اس سے صرف یہ بات سمجھ میں آتی کہ نمکین پانی سے وضو کرنا صرف اس حالت میں جائز ہے جب اپنے پاس پانی کم ہو اور یہ بات رہ جاتی کہ سمندر کا کھارہ پانی پاک ہے یا نہیں، مزید یہ کہ انہوں نے ایک اصول بتایا کہ سمندر کا بالکل پاک ہے، یعنی اس سے وضو اور غسل وغیرہ سب کچھ کرسکتے ہیں اسی طرح بالکل عیاں ہوگئی کہ نمکین پانی ہر حالت ہر جگہ میں پاک ہے۔

دوسری بات یہ ہیکہ انہوں مزید یہ بھی بتادیا کہ سمندر میں کچھ بھی اگر مر جائے تو اسکا کھانا جائز ہے، سوال یہ پیدا ہوتا ہیکہ آپ ﷺ نے یہ چیز کیوں بڑھائی جبکہ اس کے بارے میں پوچھا نہیں گیا تھا؟ آپ ﷺ نے محسوس کیا کہ اگر سمندر کے اندر رہوں اور انکو پانی کی ضرورت ہو تو انکو کھانے کی بھی ضرورت ہوگی یہاں سے انہوں نے محسوس کیا کہ یہ انسان کے جاننے کی ضرورت ہے کہ تمام سمندری غذائیں کھانے کی اجازت ہے ااور انکو ذبح کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔

اس سے معلوم ہوا کہ آپ کو بصیرت اوار آپ کو وہبی علم حاصل تھا، کیونکہ اگر چہ ان سوال نہیں کی گیا تھا لیکن اس جاننا ضروری تھا جو آپ ﷺ نے بتایا۔

سائنس بتاتی ہیکہ وہ گلاس کا پانی جس میں سانس لیا گیا ہو وہ ری ایکشن کا سبب بنتا ہےااور کاربنک ایسڈ کا سبب بنتا ہے جو ہمارے اندروی ماحول کوخراب کرتا ہے جو پی ایچ کی تبدیلی کا سبب ہوتا ہے۔ یہ خراب حالت میں ایسیڈوسس کی رہنمائی کرسکتا ہے، (ایسیڈوسس ایک حالت ہے جہاں کون بہت زیادہ تیزابیت والا یا بہت کمزور پوزیشن مین ہوجاتا ہے اور اکثر گھٹتا ہوا خون پی ایچ کا سبب بنتا ہے،) نیز یہ کہ جو بیکٹیریا منہ میں موجود ہوتا ہے وہ وہ مشروب میں چلا جاتا ہے اور مشروب کے ذریعہ سیدھے پیٹ کے اندر جاتا ہے جو انفیکشن کا سبب بنتا ہے۔

جاپان کا سائنسداں مساروایموٹو اور اسکی ٹیم نے کہا: میرے مسلمان ساتھی نے پانی کے اوپر قرآن کی آیتیں پڑھنے کیلئے پیش کیا، وہ ٹیپ ریکارڈر لے کرآیا اور اوقرآن کی آیتیں اس نے پلے کردیا تو ہم لوگوں نے بہت زیادہ بلور کی شکلیں پائیں، پھر ہم نے اللہ کے ۹۹ ناموں کو چلایا، ہر نام نے ایک بیمثال بلور کی شکل پیش کی، تب وہ پانی کو برا بھلا کہنے لگا، ہم نے کہا تم صحیح نہیں ہو، تم ماننے کے قابل نہیں ہو، وہ پانی اس حالت میں ٹھنڈا نہیں ہوایا ایک نہایت ہی بری شکل پیش کی کیونکہ اس پر برے لفظ بوے گئے جیسے جنگ اور لڑائی تو پانی ٹھنڈا نہیں ہوایا نہایت ہی بری شکل اس نے پیش کی، جب انسان ان تجربات کو پورا کیا جس میں پندرہ سال لگ گئے تو اس نے پانچ جلدوں پر مشتمل ایک کتاب شائع کی جس کا نام ''پانی کا پیغام'' رکھا، اس نے لکھا ''میں نے یہ حقیقت پائی ہے کہ پانی جو خصوصا مائع ہوتا ہے اس پر غور کرنے، سوچنے، سمجھنے، متحرک ہونے اور اسکو بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

اس نے اس حقیقت کو پایا کہ اگر کوئی مسلسل عام پانی پر قرآن کی آیت تلاوت کرتا رہے تو وہ پانی مختلف بیماریوں کے علاج کی لیاقت اس میں پیدا ہوجاتی ہے،

سائنسداں مساروایموٹو اور اسکی جاپان کی ٹیم نے کھوج میں یہ پایا ہے کہ مسلمان کھانے اور پینے سے پہلے ⑩♏ ⊠ ↗ پڑھتے ہیں، وہ کہتا ہے کہ عام پانی پر ⑩♏ ⊠ ↗ پڑھنے کے بعد عام پانی کی خوبیوں میں حیرت انگیز تبدیلیاں ہوتی ہیں، یہ اسکو اچھا پانی بنادیتا ہے۔

احادیث کا نتیجہ

ا۔ایک ہی لمبے سانس میں پانی نہیں پینا چاہئے، پینے کے برتن یا گلاس میں سانس نہیں لینا چاہئے سانس لیتے وقت برتن کو الگ کردینا چاہئے مشکیزہ سے ڈائرکٹ منہ لگا کر نہیں پینا چاہئے، کھڑے ہوکر پانی نہیں چاہئے اسی طرح ٹوٹے ہوئے حصے یا کپ کی جانب سے نہیں پینا چاہئے۔

۲۔زمزم کو کھڑا ہوکر پینا چاہئے، اور اسے خوب پینا چاہئے، ااور تین سانس میں پینا چاہئے، بخار کا علاج واٹر واش یا اسپنج سے کرنا چاہئے رات کا رکھا ہوا پانی مفید ہے پانی پینے سے پہلے اور بعد میں اللہ کی تعریف کرنا چاہئے۔

۳۔اگر تم کسی چیز کو ابالو تو تین تہائی میں ایک باقی رکھو اور دو تہائی جلا دو اور کھولتا ہوا پانی مین شہد ملا کر کڈنی کے، مریض کو پلاؤ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

۴۔سمندر کا پانی پاک ہے۔کوئی بھی اس سے وضو کر سکتا ہے ااور ٹھہرے ہوئے پانی میں پیشاب نہیں کرنا چاہئے اور نہ ہی اس میں غسل کرنا چاہئے

سبق نمبر ۴۰ دودھ اور اسکی مصنوعات

اسماء

۱۔قرآن وحدیث میں اسکو اللبن کہا جاتا ہے۔

۲۔انگریزی میں اسکو مِلک کہا جاتا ہے۔

۳۔اردو اور ہندی میں اسکو دودھ کہا جاتا ہے۔

دودھ کے متعلق ﷺ کے ارشادات

قرآن کا حوالہ

۱ .وان لکم فی الانعام لعبرة نسقیکم مما فی بطونه من بین فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربین

۲. مثل الجنة التی وعد المتقون ، فیها انهار من ماء آسن وانهار من لبن لم یتغیر طعمه

۳. وان لکم فی الانعام لعبرة نسقیکم مما فی بطونها ولکم فیها منافع کثیرة ومنها تأکلون

ترجمہ دیکھ کیا جائے

دودھ آپ ﷺ کو پسند تھا

ا۔حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ دودھ تمام مشروبات میں سب سے زیادہ محبوب تھا۔حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ دودھ سب سے زیادہ محبوب تھا۔

برتن یا گلاس کو ہروقت ڈھکنا چاہیئے

۲۔حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ ایک انصاری ابوحمید نبی کریم ﷺ کیلئے ایک پیالہ دودھ لے کر مقام النقی سے آئے، نبی کریم ﷺ نے فرمایا: تم اس کو ڈھک کر لاتے اگرچہ ایک چھڑی کو ترچھا کر کے ہی ڈھک لیتے۔

پنیر

۳۔حضرت عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ کے پاس ایک مرتبہ (غزوۂ تبوک کے موقع سے) پنیر آیا تو آپ ﷺ نے ایک چھری منگائی اور بسم اللہ پڑھ کر اس کو کاٹا۔

۴۔دودھ پینے کے بعد ہمیشہ غرغرہ کرنا چاہیئے اور اس طرح دودھ کے فیٹ سے بچنا چاہیئے۔

دودھ میں پانی ملا کر استعمال کرنا چاہیئے۔

۵۔حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہیکہ انہوں نے آپ ﷺ کو دودھ پیتے ہوئے دیکھا، نبی کریم ﷺ اپنے گھر گئے اور بھیڑ کا دودھ دوہا اور اس مین کنواں کا پانی ملایا، نبی کریم ﷺ نے پیالہ لیا اور پی گئے ،ابوبکرؓ بائیں جانب کو بیٹھے ہوئے تھے اور دائیں جانب ایک دیہاتی بیٹھا ہوا تھا، نبی کریم ﷺ دائیں جانب والے کو دیا اور فرمایا کہ دائین جانب والے کو اسی طرح بڑھاتے رہو۔

۶۔الزہری سے رویت ہیکہ انس بن مالکؓ نے فرمایا کہ ایک مرتبہ گھریلو بھیڑ کا دودھ آپ ﷺ کیلئے دوہا گیا اس وقت آپ ﷺ انس بن مالکؓ کے گھر میں تھے، دودھ کو اس پانی سے ملایا گیا جو انس کے گھر کے کنوے سے نکالا گیا تھا، ایک گلاس آپ ﷺ کو پیش کیا گیا، آپ نے اس سے پیا، ابوبکرؓ آپکی بائیں جانب بیٹھے ہوئے تھے اور دائیں جانب دیہاتی صحابی بیٹھے ہوئے تھے، جب نبی کریم ﷺ نے گلاس اپنے منہ سے ہٹایا تو حضرت عمرؓ کو اندیشہ ہوا کہ کہیں نبی کریم ﷺ دیہاتی کو نہ دیدیں اس لئے حضرت عمر نے کہا اے اللہ کے رسول ﷺ! یہ ابوبکر کو دیدیجئے جو آپ کے بازو میں بیٹھے ہوئے ہیں، لیکن نبی کریم ﷺ نے دیہاتی کو دیا جو آپ ﷺ کے دائیں جانب بیٹھا ہوا تھا اور فرمایا: تمہیں داہنی جانب سے شروع کرنا چاہیئے۔

۷۔العزیز کی لڑکی ام فضلؓ سے روایت ہیکہ کہ عرفات میں دوپہر کے بعد آپ ﷺ دودھ کا پیالہ بھیجا، آپ ﷺ اونٹ پر بیٹھے ہوئے تھے آپ ﷺ نے لیا اور پی لیا۔

دودھ پینے کے بعد یہ دعا پڑھنی چاہئے

دودھ کی خوبیاں

۸۔ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ نی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا: جسکو بھی اللہ کی جانب سے کھانا ملے اسے یہ دعا پڑھنی چاہئے۔اللھم بارک لنا فیہ وارزقنا خیرا منہ ترجمہ:۔ہمارے لئے اسمین برکت دے اور اس سے بہتر عطا فرما۔

۹۔ابو ہریرۃؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا کہ بہترین صدقہ اونٹ کا دودھ ہے اور اس بکری کا جو فوراً بچہ جنی ہو اور خوب دودھ (کلسٹرم یعنی پھینسا) دی ہو اور وہ دودھ (کلسٹرم) کسی ایک پیالہ صبح میں اور ایک پیالہ شام میں دیا جائے۔

نوٹ:۔کلسٹرم وہ دودھ ہے جو بچہ کی پیدائش کے فوراً بعد دو یا تین دن آتا ہے

معراج کی رات میں دودھ

۱۰۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہﷺ کو معراج کی رات میں مکہ سے مسجد اقصیٰ کے درمیان تین کپ دیا گیا، پہلے کپ میں دودھ تھا، دوسرے میں شہد تھا اور تیسرے مین شراب تھا، تو رسول اللہﷺ نے تینوں کپ کی جانب دیکھا اور دودھ کا کپ لے لیا تو حضرت جبریلؑ نے کہا: آپ اور آپ کی امت (متبعین) صحیح راستہ پر قائم رہے گی۔

۱۱۔ابن عمرؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا: تین چیزوں کو نہیں ٹھکرانا چاہئے، مسند یا تکیہ، خوشبو اور دودھ۔

ٹوٹے ہوئے پیالے کی جانب سے دودھ پینے کی ممانعت

۱۲۔حضرت ابو سعید خدریؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریمﷺ کپ کے ٹوٹے ہوئے جانب سے پینے سے اور پیالہ میں سانس لینے سے منع فرمایا ہے۔

لکڑی کا پیالہ

۱۳۔انسؓ سے روایت ہیکہ ام سلیمؓ کے پاس ایک لکڑی کا پیالہ تھا اور وہ کہتی تھیں کہ وہ نبی کریمﷺ کو پینے کی تمام قسم کی چیزیں مثلاً پانی ،شہد اور نبیذ سب اسی میں دیا کرتی تھیں۔

غلیظ یعنی گندے جانوروں کے دودھ سے بچنا چاہئے

۱۴۔عبداللہ بن عمرؓ سے رویت ہیکہ نبی کریمﷺ اس جانور کو کھانے اور اس کے دودھ پینے سے منع فرمایا ہے جو غلاظت یعنی گندی چیزوں کو کھاتا ہو۔

۱۵۔عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ اس اونٹ پر سوار ہونے اور اس کے دودھ پینے سے منع فرمایا ہے جو گندگی کھاتا ہو۔

۱۶۔حضرت سلمان فارسیؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریمﷺ نے پنیر اور گھی کھانے کی اجازت دی ہے (یہ لمبی حدیث ہے)

نبی کریمﷺ کی پسندیدہ کھانا حثیث ہے

حثیث (حیث) ایک میٹھا ڈش

۱۷۔حضرت انس بن مالکؓ رویت کرتے ہیں کہ نبی کریمﷺ نے حضرت صفیہؓ سے شادی کی اور لوگوں کو دعوت ولیمہ کی اور انہیں چھڑے کے ٹکڑے پر حیث کھلایا۔

گائے کے دودھ میں بیماریوں کا علاج ہے

۱۸۔حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کا علاج زمین پر اتارا ہے اور گائے کا دودھ پیا کرو کیونکہ گائے ہو قسم کے گھاس اور پودو کو کھاتی ہے۔

۱۹۔حضرت ابوعبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ ردول اللہﷺ نے ارشاد فرمایا اپنی بیماریوں کا علاج گائے کے دودھ کے سے کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اس میں شفاء رکھا ہے کیونکہ گائے ہو قسم کے گھاس اور پودو کو کھاتی ہے۔

گائے کا دودھ اور اس کا گھی بہترین دوا ہے لیکن اس کا گوشت بیماری کا سبب ہے

۲۰۔حضرت ملیکہ نبت عمروؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہﷺ نے ارشاد فرمایا گائے کے دودھ اور اسکے گھی مین علاج ہے اس کا مکھن بھی بہت مفید ہے لیکن اس کا گوشت بیماری کا سبب ہے۔

۲۱۔حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا، گائے کے دودھ میں تمہارے لئے فائدہ ہے، اسکا دودھ اور گھی بہترین دوا ہے لیکن اس کا گوشت بیماری کا سبب ہے۔

اونٹ کا دودھ اور اسکے فائدے

۲۲۔حضرت طارق بن شہابؓ فرماتے ہیں رسول اللہﷺ نے فرمایا اونٹ کا دودھ بہت زیادہ مددگار ہے وہ ہر قسم کا گھاس ارور پودا کھاتی ہے، اس میں ہر مرض کی دوا ہے۔

۲۳۔حضرت انسؓ روایت ہیکہ نبی کریمﷺ قبیلہ عرینہ کے کچھ لوگوں کو اونٹ کا دودھ اور کا پیشاب پینے کا مشورہ دیا تھا کیونکہ منہ پیٹ چلنے کی بیماری ہوگئی تھی۔

نبی کریمﷺ کو دودھ کس نے پلایا

۲۴۔اآپﷺ حضرت آمنہ بنت وہب اور حضرت حلیمہ السعدیہؓ نے دودھ پلایا (انہوں نے ایک غلام آزاد کیا تھا۔

دودھ پلانے کا وقفہ

[illegible]

[illegible] ترجمہ دیکھ کر لکھ لو

دودھ کے مواد

فیٹ، پروٹین، سوڈیم، کیلشیم، پوٹیشیم، میگنیزیم، اسٹارک۔ پروسٹا گلینڈن، واٹر، وٹامن بی ون، بی ٹو، بی ۱۲، وٹامن سی، ڈی، ای وغیرہ

ماں کے سینہ کے دودھ کا مواد

پروٹین، واٹر، کیسن، اے لیکٹل بومن، لیکٹو فیرن، ائی جی اے، آئی جی جی۔ لیسوزائم، سیرم، البومن، بی لیکٹوگلوبن، کاربوہائیڈریٹ، لیکٹوز، اولیگوسکرائڈ، کیلشیم، فاسفرس، سوڈیم، پوٹیشیم، کلورائن، وغیرہ۔

دودھ کے سائنسی فوائد

ا۔ دودھ ہڈی اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے، جگر کیلئے مفید ہے، اس میں لیکٹوز ہوتا ہے جو بہت ساری چیزوں کے جذب کرنے سے روکتا ہے، انتڑیوں میں جگر کے فنکشن میں مفید ہوتا ہے جو بہت سی بیماریوں کا سبب بنتی ہے، اور یہ اعصاب کیلئے بہت اچھا ہے،۔

۲۔ یہ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے ایک الکلائزنگ ایجنٹ ہے، یہ زمین پر سب سے نیوٹ غذا ہے اور یہ ضروری طاقت فراہم کرتا ہے، اس میں پروسٹیگلیڈن ہوتا ہے جو گیسٹرک کی بیماریوں سے روکتا ہے، اور درد اور جلن کو کم کرتا ہے۔

۳۔ دودھ میں پروٹین ہوتا ہے ، جو دوسرے غذاؤں میں نہیں ہوتا، دودھ مین پانی ملا کر پینے سے تیزابیت کیلئے بہت اچھا ہے اور اگر شہد کے سات استعمال کیا جائے تو اور زیادہ اچھا ہے۔

دودھ کے متعلق سائنس اوار حدیث

ا۔ ڈاکٹر ہاش، الخطیب کا ریسرچ یہ ہے کہ صرف دودھ ہی ایسا غذا ہے جس میں وہ تمام بنیادی چیزیں موجود ہیں جو انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، دودھ پینے کا سب سے اچھا وقت صبح کا ہے۔

۲۔ بک آف فوڈ اینڈ نیوٹریشن (شائع کردہ ۱۹۸۹) میں بتایا گیا ہے کہ دودھ روئے زمین پر سب سے اچھی غذائیت والا غذا ہے، مشہور میڈیکل صحافت دی لینسیٹ جو یونائیٹڈ اسٹیٹس کے کیلیفورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر گارلینڈ کی لکھی ہوئی ہے، انہوں نے بیس سال کی مدت مین ایک ہزار لوگون کے استعمال کردہ غذا پر تحقیق کی، تو وہ اس نتیجہ پر پہونچے کہ جو لوگ روزانہ اڑھائی کپ دودھ پیتے ہیں کالن کینسر ہونے کا انکو بہت کم خطرہ رہتا ہے بنسبت ان لوگوں کے جو دودھ نہیں پیتے ہیں، اور اس نے دو تین کپ روزانہ دودھ پینے کا مشورہ دیا۔

۳۔ جاپان کی ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ دودھ کا پینا پیٹ کے کینسر کو کم کرتا ہے اور نیز یہ زخم کیدرد کو کم کرتا ہے۔

۴۔ نیویارک کے سائنسدانوں بتایا کہ دودھ میں پروسٹیگلینڈن ہوتا ہے جو ہم میں زخم پھوڑا ہونے سے بچالیتا ہے۔

۵۔ جیسا کہ دودھ آپ ﷺ کو بہت پسند تھاا اور بہت ساری حدیثوں سے اسکے اچھا غذا ہونے کا علم ہوتا ہے آپ اوپر حدیثوں کو دیکھ سکتے ہیں۔

اونٹ کے دودھ اور پیشاب پر ڈاکٹر احلام کا ایک مضمون

اونٹ کا پیشاب جلد کی بیماریوں کے علاج میں اثر انداز ہے جیسے کہ رنگ وارم، ٹینیا، اور پھوڑا اور زخم جو جسم اور بال پر ظاہر ہوتا ہے اور خشک اور تر زخم، مین بھی مفید ہوتا ہے، اس کا دوسرا فائدہ بال کو اچھا، اور موٹا بنانا اور بالوں کو خشکی سے بچانا ہے، اونٹ کا دودھ ہپٹائٹس کے علاج میں اچھا ہے، اس وقت بھی یہ کام کرتا ہے جب خطرہ کی زد میں آجائے کہ دوا بھی کام کرنا بند کردیے،

حوالہ

سعودیہ سے شائع ہونے والا اخبار☸⌑♋☜⌑☒☸ ◖■⑥↙✠ ‘(شمارہ نمبر ۱۳۲۰۱ ربیع الاول ۱۴۲۱ھ) میں☸ ♏⌑ ➢☸ •⑨⑥☸⑤
☸ •◷⌑□⌑♑⑦ (اونٹ راز اور اور اسکی حیرت انگیزیاں) نامی کتاب کا حوالہ پیش کیا گیا ہے جسکے مصنف درمان بن عبدالعزیز آل درمان اینڈ سند بن مطلق السعودی۔

جیسا کہ اونٹ کا پیشاب کتاب سے پتہ چلتا ہے کہ اسکے بہت سے فوائدا اور استعمالات ہیں، اس کا اشارہ آپ ﷺ کی زبان سے ملتا ہے اور اور موجودہ سائنس اسکی تصدیق کرتی ہے سائنسی تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ انٹ کا پیشاب ان جراثیم کو مار دیتا ہے جو بہت سی بیماریوں کا بنتے ہیں۔

اونٹ کے پیشاب کا ایک استعمال یہ بھی ہیکہ عورتیں اپنا بال لمبا کرنے، چمکدار اور خوبصورت بنانے کیلئے استعمال کرتی ہیں، جگر کے سوجن اور دیگر بیماریاں جیسے پھوڑا اور زخم کے علاج میں بھی کام آتا ہے جو جسم پر نکل آتے ہیں اور دانت کا درد اور آنکھ کو دھونے میں کام آتے ہیں۔

حوالہ

پروفیسر ڈاکٹر عبدالفتاح محمد ادریس کہتے ہیں بیماریوں کے علاج میں اونٹ کے پیشاب کے مفید ہونے تعلق سے ابن سینا اپنے اصول میں بیان کیا ہے سب سے زیادہ مفید دیہاتی اونٹون کا پیشاب ہوتا ہے جنکو نجیب کے نام سے جانا جاتا ہے، الحزاز کے علاج میں اونٹ کا پیشاب مفید ہے اور یہ بات کہی جاتی ہے کہ احزاز دل مین درد کو کہتے ہیں جو غصہ کا سبب بنتا ہے، اس کا پیشاب خصوصا نوجوان مؤنث اونٹ کا پیشاب چیزون کو اچھا کرنے زخموں اوار پھوڑوں کو دھونے کیلئے اچھا ہوتا ہے نیز بال لمبا کرنے اسکو مضبوط بنانے موٹا بنانے اور اسکو گرنے سے بچانے کیلئے استعمال ہوتا ہے اوار سر کی خشکی کی بیماریوں میں بھی اس کا علاج ہوتا ہے اپلائی کیا ہوا کیمسٹری میں ایک انجینئر محمد اوہاج محمد کے ماسٹریٹ کے مقالہ میں جو الجزیرہ سعودی یونیورسٹی کے شعبۂ کیمسٹری میں جمع کیا گیا تھا اور نومبر ۱۹۹۸ میں یونیورسٹی مین سائنس اور پوسٹ گریجویٹ کے مطالعہ میں جو دین نے کی اسکے ذریعہ مان لیا گیا ہے جس کا عنوان تھا ’’کیمیکل کمپوزیشن کا مطالعہ اور عربین اونٹوں کے پیشاب کے چند میڈیکل استعمالات‘‘ یہ کہنا ہے محمد اوہاج کا۔

لیباریٹری ٹیسٹ اشارہ کرتی ہے کہ اونٹ کا دودھ میں اعلیٰ لیول کا پوٹیشیم البومینس پوٹین اور تھوڑا یورک ایسڈ اور سوڈیم اور کریٹائن ہوتا ہے۔

اس مطالعہ میں اس نے وضاحت کی ہے کہ جس چیز نے اس کو اونٹ کے پیشاب کے میڈیکل پراپرٹی کو پڑھنے پر مجبور کیا وہ یہ تھا کہ کچھ قبیلہ کے لوگوں کو ہاضمہ کی خرابی کی شکایت میں اونٹ کا پیشاب پیتے دیکھا اس نے اس کے مطالعہ میں چند ڈاکٹرون سے مدد حاصل کی، اس نے کئی مریضوں کو پیش کیا اور اونٹ کا پیشاب دو مہینہ تک پینا کا نسخہ تجویز کیا، ان کو اس شفاء مل گئی، جس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہاضمہ کی بیماریوں میں اونٹ کا پیشاب بہت ہی مؤثر ہے۔

اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ اونٹ کا پیشاب بلا گرنے کو روکتا ہے، چنانچہ وہ کہتا ہے

اونٹ کا پیشاب آہستہ سے کام کرنے والے موور دک کے طور پر کام کرتا ہے لیکن یہ پوٹیشیم اور نمک کو دوسرے متروردک کی طرح ختم نہیں

کرتا ہے کیونکہ اس میں ہائی لیول کا پوٹیشیم اور پروٹین ہوتا ہے، یہ بھی مان لیا گیا ہے کہ یہ چند بیکٹر یا اور وائرس کے خلاف کام کرتی ہے اس نے

پچیس مریضوں کی حالت کو اچھا کیا جنہوں اس کو استعمال کیا انکے پوٹیشیم لیول کو خراب کیئے بغیر، ان میں سے دو جگر کے درد کے شکار تھے اور ان کے جگر بالکل نارمل حالت میں ہو گیا نیز ان کے جگر کا ٹکڑا (گوشت) اور اچھا ہو گیا، بلڈ کلوٹ کے علاج کیلیئے جن دواوں کا استعمال ہوتا ہے ان میں ایک فبر ینالٹکس ہے جو جسم میں ایک عنصر (چیز) کو بدل کر غیر متحرک شکل میں کام کرتا ہے، متحرک ہو کر کام کرنے کیلیئے پلاسمینوجن کی ضرورت پڑتی ہے اور اور پلاسمن بھی ایک ایسے عنصر کو ختم کرتا ہے جو کلاٹنگ کا سبب ہوتا ہے، اس کمپاونڈ کے ایک پرزہ کو یورو کینیز کہا جاتا ہے جو کڈنی کے ذریعہ یا پیشاب سے پیدا ہوتا ہے جیسا کہ اسکا علامتی نام ''یورو'' ہے۔

سوڈانی الجزیرہ یونیورسٹی میں میڈیکل سائنس کے شعبہ کے ڈین پروفیسر احمد اعبداللہ احمدانی نے جگر میں سوجن اور ڈروپسی کے علاج کیلیئے اونٹ کے پیشاب کو پریکٹیکل کر کے انکشاف کیا ہے، یہ مکمل کامیاب ہے ان لوگوں کے علاج میں جو ان بیماریوں کا شکار تھے، الجزیرہ یونیورسٹی کے ذریعہ منعقدہ ایک سیمنیار میں انہوں نے یہ بات کہی۔

ہر مریض کو روزانہ اونٹ کا پیشاب اور دودھ ملا کر ایک خوراک کے طور دینا شروع کیا گیا اور تجربہ ہونے لگا دودھ اس لئے ملایا جاتا تھا تا کہ خوش ذائقہ ہو جائے، تجربہ کے پندرہ دن کے بعد مریضوں کے پیٹ کم ہونے لگے اور ابالکل نارمل حالت میں ہو گئے۔

اس نے کہا کہ تحقیق شروع ہونے سے پہلے اس نے جگر کا الٹرا ساونڈ کیا تو اس نے پایا کہ پندرہ لوگون کا جگر سری ہاٹک حالت میں پہونچ گیا ہے اور کچھ تو ااس حالت سے بھی آگے بڑھ کر بلہر ازیا کے نتیجہ پر ہیں (بلہر ازیا ایک پرانی بیماری جو خون میں تکلیف کا سبب بنتی ہے اور جو افریقہ اور جنوبی امریکہ میں پائی جاتی ہے)۔ان تمام مریضوں کو اونٹ کے پیشاب سے علاج کرنے کو کہا گیا، ان میں سے کچھ لوگون اپنی پسند سے مسلسل استعمال کیا، دو مہینہ تک روزانہ ایک خوراک دو کے طور پیتے رہے اس کے ان لوگوں نے پایا کہ ان جگر بالکل ٹھیک ہو چکا ہے، انہوں نے کہا کہ اونٹ کے پیشاب میں بہت زیادہ پوٹیشیم اسی طرح البومن اور میگنیزیم ہوتا ہے کیونکہ اونت صرف چار مرتبہ پیتا ہے گرمی کے دوران اور ایک مرتبہ سردی میں جو اس کے جسم مین پانی کا ذکیرہ جمع رہتا ہے اس طرح وہ سوڈیم کو محفوظ رکھتا ہے اور سوڈیم کی وجہ بہت زیادہ پیشاب کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے کیونکہ جسم مین پانی موجود ہوتا ہے۔

اس نے وضاحت کی کہ ڈروپسیُ (خون جم کر جرم گوشت کے ٹکڑے سوج جانا) البومین یا پوٹیشیم کی کمی سے ہوتا ہے اور اونٹ کے پیشاب میں یہ دونوں چیزیں بہت ہوتی ہیں۔

انہوں نے مشورہ دیا کہ علاج کیلیئے اونٹوں میں سب سے اچھا جوان اونٹ کا پیشاب ہے۔

ڈاکٹر احلام الوعدی جو سعودیہ عربیہ کے مائیکرو بائلوجی کے اسپشلیسٹ ہیں انہوں چند سائنسی پیپرس کا جائزہ لیا جن میں میڈیکل علاج کیلیئے اونٹ کے پیشاب کے استعمال کو بتایا گیا تھا جیسے کہ عواطف الجدیدی اور منال القطان، منال القطان نامی پیپر کے جائزہ کے دوران انہوں نے کامیابی حاصل کی کہ اونٹ کا پیشاب یقینی طور پر ایک اثر رکھا تا ہے اور کام کرتا ہے اور اس طریقہ سے دنیا کا پہلا انٹی بائٹک ہے، یہ باتیں

اس نئے پروڈکٹ کی خصوصیات کے تعلق سے ڈاکٹر احلام نے کہا۔

یہ مہنگا نہیں ہے اور اسکو تیار کرنا بھی آسان ہے، اسکو جلد کی بیماریوں میں بھی استعمال کی جاسکتا ہے مثال کے طور پر، اکجما، الرجی ، زخم، جلن، ناخن انفیکشن ،کینسر، ہیپٹائٹس، ڈروپسی، اور اس کا کوئی سائڈ ایفیکٹ بھی نہیں ہے،

اور اس نے کہا

اس کے پیشاب میں شفاء کے بہتا سارے عناصر ہیں جیسے کہ انٹی بائٹک ہے (ایک ایسا جرثومہ جو اس میں ہوتا ہے اور نمک اور یوریا میں ہوتا ہے)،اونٹ ایک دفاعی نظام رکھتا ہے جو فنگس ،بیکٹریا اور وائرس کا زوردار طریقہ سے مقابلہ کرتا ہے کیونکہ اس میں انٹی بایوڈی ہوتا ہے ۔بلڈ کلاٹ کے علاج کیلئے بھی اس کا ستعمال ہوتا ہے،اور اس سے فبرینولٹک بھی حاصل کیا جاسکتا ہے اور ڈروپسی کا علاج بھی ہواتھے ، پیٹ کی شکایتوں میں بھی اس کا علاج کیا جاتا ہے،خصوصا انتڑیوں کے علاج میں نیز استھما اور سانس پھولنے میں استعمال ہوتا ہے، یہ شوگر لیول کو کم کرنے میں بھی بہت اچھاہ کرتا ہے کم شہوت کیلئے بھی اس میں علاج ہے،اور بچوں میں ہڈی کو بڑھانے میں مدد کرتھاے دل کے پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اسکو زخمون اور پھوڑوں کو صاف کرنے کیلئے صفائی ایجنٹ کے طور بھی استعمال کیا جاسکتا ہے خصوصا جوان مؤنث اونٹ کے پیشاب کو، یہ بال بڑھنے،مضبوط ہونے اور موٹا بننے مین بھی اچھا کام کرتا ہے اور بال کو گرنے اور گنجا ہونے سے بچاتا ہے اور بالوں کی خشکی کیلئے بھی اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس سے نکلنے والے بیکٹریا کو استعمال کرکے بیماریوں کا بھی مقابلہ کرتا ہے،اس کا استعمال اس لڑکی کیلئے بھی ہوا ہے جسکو کان کا ایسا انفیکشن ہوا ہو جس سے پیپ ہروقت بہتا رہتا ہو اور دردناک اس مین زخم ہوگیا ہو،اور ایسی لڑکی بھی استعمال ہوا ہے جس اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو پھیلانے قابل نہیں تھی بہت زیادہ درد کی وجہ سے اور جس کا چہرہ کالا تھا اور مہاسہ بھی تھا،ڈاکٹر الحلام کا کہنا ہے۔

ہاضمہ کے نظام کو درست کرنے کیلئے بھی اس کا استعمال کی جاسکتا ہے اور چند کینسر کے اسباب کا بھی علاج کیا جاسکتا ہے ان کا کہنا ہے کہ انہون نے اونٹ کے پیشاب پر تحقیق کی تو یہ پتہ چلا کہ فنگس ،پھی،اور بیکٹریا جیسی چھوٹی آرگن کو ختم کرنے میں مؤثر ہے۔

ڈاکٹر رحماں الیانی جو سعودیہ عربیہ کی ہیں انہوں ایک خرگوش پر جانچ کیا جو کالن میں بیکٹیریا سے متاثر تھا،انہوں نے ہوگروپ کے خرگوش کا مختلف دواؤں سے کیا اور اونٹ کے پیشاب سے بھی کیا ،تو اس کا نتیجہ دیکھنے کے لائق تھا کہ اونٹ کے پیشاب کے علاوہ کسی دوا اس کی بیماری کو صحیح کررنے میں کام نہیں کیا۔

حوالہ

مجلۃ الجندی المسلم شمار نمبر ۱۱۸ بیس ذوالقعدہ ۱۴۲۵ھ جنوری ۲۰۰۵ء

اللہ تعالیٰ نے اونٹ کی تخلیق پر غور کرنے کی دعوت دی ہے چنانچہ ارشاد فرمایا ہے، افلا ینظرون الی الابل کیف خلقت
کیا وہ لوگ اونٹوں کو دیکھتے نہیں کہ اکیسے ان کو پیدا کیا گیا ہے

یہ غور کرنا صرف اس کی ظاہر پر نہیں ہے یا اس کے جسم کے اندر کام کرنے والے اجزاء پر نہیں ہے بلکہ اس میں وہ بھی شامل ہے جس پر ابھی

تجصیل سے گفتگو کی گئی، یعنی اونٹ کا دودھ اور پیشاب دونوں مفید ہے، موجودہ سائنس اب بھی اس مخلوق کی بہت سی حیرت انگیز کا انکشاف کر رہی ہے۔

نتیجہ

ا۔ نبی کریم ﷺ نے دودھ کو پسند فرمایا ہے، ہمیشہ دودھ پینے کے بعد غرارہ کرنا چاہئے ہمیشہ برتنوں کو ڈھکنا چاہئے اور دودھ کے ساتھ پانی ملا کر پینا چاہئے، پنیر اور گھی کھایئے اور اللہ کی تعریف بیان کیجئے دودھ پینے کے بعد، آپ ﷺ کے پاس پینے کیلئے لکڑی کا پیالہ تھا، آپ ﷺ حثیث پسند کرتے تھے۔

۲۔ دودھ سب سے اچھا مشروب ہے، اسکو انکار نہیں کرنا چاہئے، پیالہ کے ٹوٹے ہوئے جانب سے نہیں پینا چاہئے، ان جانوروں کا گوشت نہیں کھانا چاہئے اور ان کا دودھ بھی نہیں پینا چاہئے جو غلاظت یعنی گندگی کھاتے ہیں گائے کا دودھ اور اونٹ کا دودھ میں بہترین علاج ہے۔

اس سبق میں ۲۴ حدیثیں ہیں۔

نمبر شمار	سبق	موضوعات	صفحہ
۱	۴۱	کھانے کے اصول و آداب اور آپ ﷺ کی تعلیمات	۲۵۹
۲	۴۲	تسبیح (سنت) کا طریقہ	۲۷۹
۳	۴۳	رمضان	۲۹۴
۴	۴۴	حجامہ	۳۰۲

سبق نمبر ۴۱ کھانے کے اصول و آداب اور آپ ﷺ کی تعلیمات

کھانے اور پینے کے متعلق آپ ﷺ کی تعلیمات

کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا یا وضو کرنا

ا۔ سلمان فارسیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے تورات میں پڑھا ہیکہ کھانے کے بعد ہاتھ دھونا اللہ کی رحمتوں کو کھینچتا ہے، میں نے آپ ﷺ

کیسامنے یہبات عرض کی تو آپ نے فرمایا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا رحمتوں کا سبب بنتا ہے۔

ناشتہ سے پہلے اور بعد میں وضو کرنے سے گھر میں برکت آتی ہے

۲۔کاسر بن سلیم سے روایت ہیکہ انہوں نے انس بن مالکؓ کو فرماتے ہوئے سنا کہ نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا جو کوئی یہ چاہتا ہے کہ اللہ اسکے گھر میں خیر و برکت کا اضافہ کرے تو اسکو چاہیئے وہ اپنا ہاتھ دھولے جب اسکے سامنے ناشتہ لایا جائے یا اس کے سامنے سائے اُٹھایا جائے۔

قضائے حاجت کے کھانا کھانا

۳۔جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ ایک پہاڑی کے وادی سے آئے جہاں انہوں نے قضائے حاجت کی، ہمارے سامنے ڈھال پر کچھ خشک کھجورین تھیں، ہم نے آپﷺ کو بلایا اور آپﷺ تشریف لائے اور ہاتھ نہیں دھویا۔

اگر کھانے کے شروع میں کوئی بسم اللہ بھول جائے تو کیا کرے

۴۔امیہ بن مخشی سے روایت ہیکہ امیہ بیٹھے ہوئے تھے اور ایک شخص کھا رہا تھا، اس نے اللہ کا نام نہیں لیا یعنی بسم اللہ پڑھ کر کھانا نہیں کھایا یہاں تک کہ کھانے کا آخری لقمہ رہ گیا، جیسے اسنے وہ آخر یلقمہ اٹھایا اس نے کہا بسم اللہ اولہ وآخرہ (اللہ کے نام سے میں کھاتا ہوں شروع میں بھی اور آخر میں بھی) نبی کریمﷺ ہنسے اور فرمایا شیطان اس کے ساتھ کھاتا رہا لیکن جیسے ہی اس نے بسم اللہ پڑھا تو شیطان نے وہ سب کچھ اگل دیا جو اسکے پیٹ تھا۔

سائنسداں مسارو ایموٹو اور اسکی جاپان کی ٹیم نے کھوج میں یہ پایا ہے کہ مسلمان کھانے اور پینے سے پہلے ⑩♏ ⬭⌧ ➚ پڑھتے ہیں، وہ

کہتا ہے کہ عام پانی پر ⑩♏ ⬭⌧ ➚ پڑھنے کے بعد عام پانی کی خوبیوں میں حیرت انگیز تبدیلیاں ہوتی ہیں، یہ اسکو اچھا پانی بنا دیتا ہے۔

دستر خوان بچھانا

۵۔انس بن مالکؓ سے رویت ہیکہ نبی کریمﷺ نے کبھی ٹیبل پر کھانا نہیں کھایا اور نہ ہی چھوٹے پیلٹ میں اور نہ ہی انہوں باریک اچھی طرح پکی ہوئی روٹی کھائی تابعی قتادہ سے پوچھا گیا کہ وہ لوگ اپنے کھانا کس چیز پر کھاتے تھے؟ انہوں نے کہا چمڑے کی ڈائننگ چادر پر جسکو ہم دستر خوان کے نام سے جانتے ہیں۔

۶۔ابوامامہؓ سے روایت ہیکہ جب کبھی نبی کریمﷺ کا دستر خوان اٹھا لیا جاتا یعنی جب کھانے سے فارغ ہوجاتے تو آپﷺ یہ دعا پڑھا کرتے تھے الحمد للہ حمدا کثیرا طیبا مبارکا فیہ غیر مکفی ولا مودع ولا مستغنی عنہ ربنا ترجمہ تمام تعریفیں اللہ ہی کیلئے ہے

۷۔حضرت عائشہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے دستر خوان پر رکھی ہوئی چیزوں کے ختم ہونے سے پہلے اٹنے سے منع فرمایا ہے۔

۸۔ابن عمرؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا؛ جب کھانا حاضر ہوجائے تو کسی کو اس وقت تک نہیں اٹھنا چاہئے جب تک کھانا ختم نہ ہوجائے اور اسے اپنا پاتھ نہیں کھینچنا چاہئے اگر چہ اس کا پیٹ بھر چکا ہو جب تک الوگ مکمل نہ کرلیں اور اسے اپنے ساتھی کا ساتھ دینے کیلئے مسلسل کھاتے ہی رہنا چاہئے کیونکہ ہوسکتا ہے کہ اسکا ساتھی شرما جائے اور اسکی وجہ سے اپنا ہاتھ کھینچ لے حالانکہ ابھی اسکو مزید کھانے کی ضرورت ہو۔

دایاں ہاتھ سے کھانا کھانا اور ہر کام دائیں ہاتھ شروع کرنا

۹۔عائشہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ جہاں تک ممکن ہوتھا چیزوں کو دائیں جانب سے کرنا پسند کرتے تھے، جیسے وضو کرنا، جوتے پہننا، بولوں میں کنگھا کرنا، (عائشہ کہتی ہیں کہ آپ ﷺ ہر معاملہ میں ایسا کرتے تھے)

بائیں ہاتھ سے نہ کھانا اور دائیں ہاتھ سے کھانا

۱۰۔جابر بن عبداللہ نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا بائیں ہاتھ سے کھانا مت کھاؤ کیونکہ شیطان بائیں ہاتھ کھاتا ہے۔

۱۱۔ابن عمرؓ نے بتایا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا تم میں سے جب کوئی کھانے کا ارادہ کرے تو اسے چاہئے کہ دائیں ہاتھ سے کھائے اور جب کوئی پینے کا ارادہ کرے تو اسے چاہئے دائیں ہاتھ سے پینا چاہئے کیونکہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا اور پیتا ہے۔

دائیں ہاتھ کی تین انگلیوں سے کھانا اور انکو چاٹنا

۱۳۔عمر بن سلمہؓ سے روایت ہیکہ میں نبی کریم ﷺ کی پرورش میں تھا اور ایک مرتبہ کھانے کے دوران میرا ہاتھ دسترخوان کے چاروں طرف گھوم رہا تھا، نبی کریم ﷺ نے مجھ سے فرمایا، بیٹے! اللہ کا نام لو اور دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور دسترخوان کے اس جانب سے کھاؤ جو تمہارے سامنے ہو۔تب سے میں ان ہدایات کو کھانے کے وقت اپناتا ہوں۔

برتن کے بیچ سے کھانے کی ممانعت

۱۴۔ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا درحقیقت برتن کے بیچ میں اللہ کی رحمتیں اترتی ہیں اس لئے کنارے کھایا کرو بیچ سے نہ کھایا کرو،

جب کوئی لقمہ یا کچھ کھانا ہاتھ سے چھوٹ کر گر جائے

۱۵۔جابرؓ نے بتایا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کسی کا لقمہ گر جائے تو اسے چاہئے کہ اس لقمہ کو اٹھائے اور اسپر لگی گندگی کو صاف کرے اور پھر اسے کھا جائے۔اور شیطان کیلئے اسکو نہ چھوڑے اور اپنے ہاتھ کو تولیہ سے اس وقت تک نہ پوچھے جب تک وہ اپنی انگلیو کو چاٹ نہ لے کیونکہ اسکو نہیں پتہ کہ کھانے کے کس جزء میں برکت ہے۔

پیٹ بھر کر کھانے کی ممانعت

۱۷۔مالک بن دینار روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے کبھی روٹی سے اپنا پیٹ نہیں بھرا اور نہ ہی کسی اور کھانے سے سوائے دفاف کی

صورت میں، مالک بن دینار ایک دیہاتی نے پوچھا، دفاف کیا چیز ہے؟ انہوں نے جواب دیا، لوگوں کے ساتھ کھانے کی صورت میں۔

۱۸۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ اور انکے گھر والوں نے کبھی پیٹ بھر کر لگا تار دو دنوں تک کھانا (جو کی روٹی) نہیں کھایا۔

۱۹۔مقدام بن معدیکربؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: انسان نے اپنے پیٹ کے مقابلہ میں کسی برتن کو برا نہیں بھرا، پیٹھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنے کیلئے چند لقمے کافی ہیں، اگر کوئی بھرنا ہی چاہتا ہے تو وہ اپنے پیٹ کا ایک تہائی کھانے سے بھرلے اور یک تہائی پانی سے اور ایک تہائی ہوا سے۔

ڈکار لینا

۲۰۔ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ ایک شخص نے آپ ﷺ کی موجودگی میں ڈکار لی تو آپ ﷺ نے فرمایا اپنے ڈکار پر قابو حاصل کرو اور پیٹ بھر کر مت کھاؤ کیونکہ ایسے لوگ قیامت بہت زیادہ بھوکا رہیں گے۔

انگلی سے چاٹکر پیالوں اور پلیٹوں کو صاف کرنا

۲۱۔ام عاصم سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ کا آزاد کردہ غلام نبیشہ ہمارے پاس آئے اس وقت ہم پیالے میں کھانا کھا رہے تھے، انہوں نے کہا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ہے جو کوئی پیالہ میں کھائے اور اسکو صاف کرلے تو وہ پیالہ اس کی بخشش کی دعا کرے گا۔

کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا

۲۲۔ابن کعب بن مالک نے اپنے والد کے واسطے سے بیان کیا کہ انہوں نے نبی کریم ﷺ کو کھانے سے فارغ ہونے کے بعد تینوں انگلیوں کو چاٹتے ہوئے دیکھا۔

۳۲۔انس بن مالکؓ فرماتے ہیں جب نبی کریم ﷺ کھانا کھاتے تو اوہ اپنی انگلیوں کو چاٹتے اور فرماتے اگر کوئی لقمہ گر جائے تو اسے اٹھا کر اس پر لگی گندگی کو صاف کر کے کھالینا چاہئے اور شیطان کیلئے نہیں چھوڑنا چاہئے اور برتن کو صاف کرنے کا بھی حکم فرماتے کیونکہ تمہیں پتہ کہ کس جزء میں برکت ہے۔

۲۴۔ابن عباسؓ نے بیان کیا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کوئی کھانا کھائے تو اسے تولیہ میں اس وقت تک ہاتھ نہیں پوچھنا چاہئے جب تک وہ خود اسے چاٹ نہ لے یا کسی کو ثاٹنے کیلئے نہ دیدے۔

۲۵۔حضرت کعب بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ اپنی انگلیوں کو تین مرتبہ چاٹتے تھے اور انسؓ سے روایت ہیکہ انی کریم ﷺ اپنی تین انگلیوں کو چاٹتے تھے۔

کھانے کے دعا کا پڑھنا

۲۶۔ابوسعید الخدریؓ فرمات ہیں کہ نبی کریم ﷺ کھانا ختم کرتے تھے تو یہ دعا پڑھتے تھے الحمد للہ الذی اطعمنا وسقانا وجعلنا من المسلمین

ترجمہ:۔ تمام تعریفیں اس اللہ کیلئے ہے جس نے ہمیں کھانا کھلایا اور پانی پلایا اور مسلمان بنایا

۲۷۔انس بن مالکؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے فرمایا اللہ اس بندے سے خوش ہوتا ہے جو اپنے کھانے اور پینے پر اللہ کی تعریف بیان کرے۔

۲۸۔سہل بن معاذ بن انس الجہنیؒ اپنے والد سے رویت کرتے ہین کہ نبی کریمﷺ نے فرمایا جو کوئی کھانا کھائیگا اور نیچے دئے گئے دعا پڑھے گا تو اسکے گناہ معاف کردئے جائیں گے۔الحمد للہ الذی اطعمنی ہذا ورزقنیہ من غیر حول منی ولا قوۃ غفرلہ ماتقدم من ذنبہ

ترجمہ:۔تمام تعریفیں اس اللہ کیلئے ہے جس نے مجھے یہ کھلایا اور مجھے بغیر طاقت وقوت کے یہ عطا کیا

۲۹۔ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا؛ جس کو اللہ کی جانب سے کھانا دیا گیا ہو اسے یہ پڑھنا چاہئے اللھم بارک لنا فیہ وارزقنا خیرا منہ ترجمہ:۔اللہ اسمیں ہمارے لئے برکت عطا فرما اور اس سے بہتر عطا فرما

اور جس کو مشروب اللہ کی جانب سے دیا جائے اسے یہ پڑھنا چاہئے۔اللھم بارک لنا فیہ وزدنا منہ ترجمہ:۔اے اللہ اس میں ہمارے لئے برکت عطا فرما اور اس میں اضافہ فرما۔

کیونکہ ہمیں نہیں پتہ کہ کس کھانے اور کس مشروب میں ہمارے لئے کفایت ہے سوائے دودھ کے۔

کھانے کے بعد غرارہ کرنا اور دودھ پینا

۳۰۔نبی کریمﷺ کھانے اور دودھ پینے کے بعد غرارہ کیا کرتے تھے۔

ایک ساتھ کھانا کھانا اور علاحدہ کھانے سے بچنا

۳۱۔وحشی بن حرب سے روایت ہیکہ ایک مرتبہ صحابہ نے نبی کریمﷺ نے پوچھا، ہم کھانا کھاتے ہیں لیکن ہمیں اطمینان نہیں ہوتا ہے، آپﷺ نے کہا شاید تم لوگ الگ الگ کھاتے ہو، ان لوگوں نے کہا، جی ہاں، آپﷺ نے فرمایا اگر تم لوگ ایک ساتھ جمع ہو کر کھانا کھاؤ اور اللہ کا نام لو تو اس میں تمہارے لئے برکت ہوگی۔

ابوداؤد نے فرمایا: اگر تمہیں شادی میں دعوت دی جائے تو اس وقت تک کھانا شروع نہ کرو جب تک دعوت دینے والا اجازت نہ دیدے۔

۳۲۔وحشی بن حرب بن وحشی بن حرب اپنے والد سے روایت کرتے ہیں وہ اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ لوگوں نے کہا، اے اللہ کے نبیﷺ! ہم کھانا کھاتے ہیں لکن ہمارا پیٹ نہیں بھرتا آپﷺ نے کہا شاید تم لوگ الگ الگ کھاتے ہو، ان لوگوں نے کہا، جی ہاں، آپﷺ نے فرمایا اگر تم لوگ ایک ساتھ جمع ہو کر کھانا کھاؤ اور اللہ کا نام لو تو اس میں تمہارے لئے برکت ہوگی۔

خاص نوٹ

آپﷺ کا پسندیدہ غذا

۳۳۔عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ کو سب سے پسندیدہ غذا ثرید اور حیث تھی۔

دوقسم کے کھانا آپﷺ نے نہیں کھایا

۳۴۔عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے دوقسم کے غزا کو کھانے سے منع فرمایا اس کپڑے پر بیٹھنا جس پر شراب پی گئی ہو پیٹ

پر لیٹے ہوئے کھانا کھانا۔

نبی کریم ﷺ نے کبھی کسی کھانے پر تنقید نہیں کی۔

۳۵۔ابو ہریرہؓ سے رویت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے کبھی کسی کھانے پر تنقید نہیں کی جس کو کھانے کیلیئے آپ کو دعوت دی گئی بلکہ اگر اچھا ہوتا تو آپ کھاتے اور اگر پسند نہ ہوتا چھوڑ دیتے۔

ٹیبل وغیرہ پر کبھی کھانا نہیں کھانا چاہیئے۔

۳۶۔انس بن مالکؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے کبھی ڈائننگ ٹیبل پر کھانا نہیں کھایا اور نہ ہی چھوٹے برتن میں کھایا اور نہ ہی باریک پکی ہوئی روٹی کھائی۔

آپ ﷺ اور آپ کے گھر والوں کا کھانا

۳۷۔ابو ہریرہؓ سے روایت ہیکہ نبیکریم ﷺ کیگھر والوں نے کبھی لگاتار تین دن تک پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا یہاں تک کہ آپ دنیا پردہ فرما گیئے۔

۳۸۔ابوحازم سے روایت ہیکہ انہوں نے سہلؓ سے پوچھا، کیا آپ لوگ آپ ﷺ کے زمانے میں میدہ کا استعمال کرتے تھے؟ انہوں نے جواب دیا نہیں۔لیکن ہم لوگ جو کا چھلکا نکال دیتے تھے۔

۳۹۔حجرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ اور انکی فیملی نے بہت سی لگاتار راتیں بغیر کھائے گذار دیا اور اکثر جو کھانا وہ کھاتے تھے وہ جو کی روٹی ہوتی تھی۔

انگلیوں سے کھانا چاہیئے نہ کہ چاقو اور چمچ وغیرہ سے

۴۰۔عائشہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا چاقو سے کھانا مت کھایا کرو کیونکہ غیروں کا طریقہ ہے بلکہ اس سے کاٹا کرو، کیونکہ یہ اس کیلیئے فائدہ منداور مناسب ہے۔

پڑوسی کیلیئے سالن بڑھالیا کرو

۴۱۔ابوذرؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب سالن بنایا کرو تو اس میں تھوڑا پانی بڑھالیا کرو اور پڑوسی کو بھی دیا کرو،

کھانے یا مشروبات پر کبھی بھی سانس مت چھوڑو

۴۲،ابن عباسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے کبھی اپنے کھانے یا مشروب پر پھونک نہیں مارا اور سانس نہیں لیا۔

۴۳۔سالم سے روایت ہیکہ انکے والد نے فرمایا کہ نبی کریم ﷺ نے چہرے کے بل لیٹکر کھانے سے منع فرمایا۔

۴۴۔ابوجحیفہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: جہاں تک میری بات ہے تو میں لیٹے یا پڑے رہنے کی حالت میں نہیں کھاتا ہوں اور نہ ہی ٹیک لگا کر کھانا کھاتا ہوں۔

کھانا پھینکنے سے بچنا

۴۵۔عائشہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ گھر میں داخل ہوئے اور روٹی کا ایک ٹکڑا دیکھا جوفرش پر پھینکا ہوا تھا،آپﷺ نے اسے اٹھایا اسے صاف کیا اور کھالیا اور فرمایا، عائشہ!غذا کی قدر کرو کیونکہ غذا کی برکت جب لوگوں سے جدا ہو جاتی ہے تو پھر واپس نہیں آتی ہے۔

غذا سخاوت کے طور پر

۴۶۔

ابو موسیٰ الاشعریؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے فرمایا: بھوکے کو کھانا کھلایا کرو، بیمار اور کمزور کی دیکھ ریکھ کرو اور اسکا جرمانہ ادا کرکے اسکو آزاد کراؤ۔

غلاموں اور نوکروں کے ساتھ کھانا کھانا

۴۷۔ابو ہریرہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ فرمایا: جب تمہارا نوکر تمہارا کھانا تمہارے پاس لایا کرے تو اگر تم اسکو اپنے ساتھ شامل نہیں کرسکتے ہو تو کم از کم ایک دو لقمہ اسے کھلایا کرو کیونکہ اس نے (پکانے کے دوران) گرمی کو برداشت کیا ہے اور اسکو اچھی طرح پکانے میں تکلیف بھی پہونچی ہے۔

۴۸۔ابو ہریرہؓ نے بیان کیا کہ نبی کریمﷺ نے فرمایا اگر تمہارا غلام (نوکر) تمہارے لئے کھانا تیار کرے اور تمہارے سامنے پیش کرے جبکہ اس نے گرمی اور دھواں کو برداشتکیا ہے تو تمہیں چاہئے کہ اسکو اپنے ساتھ بٹھا کر کھانا کھلاؤ اور اگر کھانا تھوڑا ہو تو اس کے منہ میں ایک یا دو لقمے ڈال دیا کرو۔

۴۹۔اسماعیل بن ابو خالد اپنے والد سے روایت کرتے ہیں وہ کہتے ہیکہ میں ابو ہریرہؓ سے سنا کہ نبی کریمﷺ نے فرمایا جب تمہارا کوئی خادم کھانا تمہارے سامنے پیش کرے تو اسکو اپنے بازو میں بٹھالو اور اس کے ساتھ کھاؤ اور اگر وہ ساتھ میں کھانے سے انکار کرے تو اسے تھوڑا سا دے دیا کرو۔

مسلم اور غیر مسلم کے کھانے میں فرق.

ایک آدمی کا کھانا دو آدمی کیلیئے کافی ہوسکتا ہے۔

۵۰۔ابو ہریرہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے فرمایا دو کا کھانا تین لوگوں کیلیئے کافی ہوسکتا ہے اور تین کا کھانا چار آدمیوں کیلیئے کافی ہوسکتا ہے۔

۵۱۔جابرؓ نے بیان کیا کہ نبی کریمﷺ کے فرمان کے مطابق ایک کا کھانا دو کیلیئے کافی ہوسکتا ہے اور دو کا کھانا چار کیلیئے اور چار کا کھانا آٹھ کیلیئے کافی ہوسکتا ہے ۔

مسلم اور غیر مسلم کا کھانا کھانا

۵۲۔ابن عمرؓ سے رویت ہیکہ نبی کریمﷺ نے ارشاد فرمایا: مومن ایک آنت میں کھانا کھاتا ہے(تھوڑے کھانے میں مطمئن ہوجاتا ہے) اور کافریامنافق سات آنتوں میں کھانا کھاتا ہے(بہت زیادہ کھاتا ہے)،

۵۳۔ابو ہریرۃؓ سے روایت ہیکہ ایک شخص بہت زیادہ کھایا کرتا تھاجب اس نے اسلام قبول کیا تو وہ کم کھانے لگا،اس کا ذکرآپﷺ کے سامنے کیا گیا تو آپﷺ نے افرمایا: مومن ایک آنت میں کھانا کھاتا ہے (تھوڑے کھانے میں مطمئن ہوجاتا ہے) اور کافر یا منافق سات آنتوں میں کھانا کھاتا ہے(بہت زیادہ کھاتا ہے)،

۵۴۔ابو ہریرۃؓ سے رویت ہیکہ نبی کریمﷺ کے پاس ایک کافرمہمان ہواتو آپﷺ نے اس کیلئے بھیڑ کا دودھ دوہنے کاحکمدیا،اس نے وہ پی لیااور مزید مانگنے لگا تو اسے دوسرے بھیڑ کا دودھ دیا گیا وہ بھی پی گیا اور مانگنے لگا پھر تیسرے بھیڑ کا دودھ دیا گیا اس طرح وہ سات بھیڑ کا دودھ پی گیا، پھر وہ اگلی صبح کو بیدار ہوااوراسلام قبول کرلیا اوراسے پھر بھیڑ کا دودھ دیا گیا لیکن اس مرتبہ وہ دوسرے بھیڑ کا دودھ نہ پی سکا تب نبی کریمﷺ نے فرمایا: مومن ایک آنت میں پیتا ہے اور کافر سات آنتوں مین پیتا ہے۔

اصول وقوانین

اگر چوہا یا مکھی کھانے کی چیز میں گرجائے تو کیا کرنا چاہئے۔

۵۵۔حضرت میمونہؓ نے فرمایا کہ ایک چوہا صاف ہوئے گھی میں گر گیا، آپﷺ کو بتایا گیا تو آپﷺ نے فرمایا، چوہا اور اسکے ارد گرد کو پھینک دواور اور باقی گھی کا استعمال کرو۔

۵۶۔ابو ہریرۃؓ سے رویت ہیکہ نبی کریمﷺ نے فرمایا جب چوہا صاف ہوئے گھی میں گر جائے ،تو اگر وہ جما ہوا ہو تو چوہا اور اسکے ارد گرد کو پھینکد واور لیکن اگر وہ مائع ہو تو اسکے قریب بھی نہ جاؤ۔

۵۷۔ابو ہریرۃؓ نے بتایا کہ نبی کریمﷺ نے فرمایا اگر مکھی کھانے یا پینے کے کسی برتن میں گر جائے تو مکھی کو کھانے یا پینے کی چیز میں مکمل طور سے ڈبودینا چاہئے کیونکہ اسکے ایک پر میں بیماری ہے تو دوسرے پر مین شفاء ہے وہ اس پر کونہیں ڈبوتی ہے جس میں شفاء ہوتا ہے اسلئے اسے مکمل ڈبودو۔(پھر اسکا استعمال کر سکتے ہیں)

کھانا اور عشاء کی نماز

۵۸۔

انس بن مالکؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے فرمایا: اگر رات کا کھانا حاضر ہو اور تمہیں عشاء کی نماز کی اقامت کی آواز سنائی دے تو پہلے کھانا کھالیا کرو۔

سونے اور چاندی کے برتن مین کھانا کھانے کی ممانعت

۵۹۔عبدالرحمٰن بن ابی لیلیٰؒ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے فرمایا: ریشم اور دیباج (موٹا ریشم) مت پہنا کرواور سونا اور چاندی کے برتن میں مت پیا کرواور اس طرح کے دھاتوں میں مت کھایا کرو کیونکہ یہ چیزیں دنیاوی زندگی میں کافروں کیلئے ہے اور ہمارے لئے آخرت

میں ہے۔

دعوت کا اصول

۶۰۔ابو ہریرہؓ نے فرمایا: سب سے برا کھانا شادی کی وہ دعوت ہے جس میں امیروں کو دعوت دیجائے اور غریبوں کو نہ پوچھا جائے، اگر کوئی دعوت میں شریک نہ ہو جس میں اسکو بلایا گیا ہوا تو گویا اس نے اللہ اور اس کے رسولﷺ کی نافرمانی کی۔

وہ کھانا جس سے بچا جائے

۶۱۔قبیصہ بن حلبؓ سے روایت ہیکہ ایک شخص نے نبی کریمﷺ سے معلوم کیا، کیا کوئی ایسا کھانا ہے جس سے میں اپنے آپ کو دور رکھوں؟ میں نے نبی کریمﷺ کو جواب دیتے ہوئے سنا، کوئی بھی چیز تمہارے ذہن میں شک نہ پیدکرے اس کی وجہ سے تم عیسائیوں کے مشابہ ہو جاؤ گے۔

سال کا پہلا پھل

۶۲۔ابو ہریرہؓ سے روایت ہیکہ کہ جب سال کا پہلا پھل نبی کریمﷺ کے پاس لایا جاتا تو آپﷺ یہ دعا پڑھتے

اللھم بارک لنا فی مدینتنا وفی ثمارنا وفی مدنا وفی صاعنا برکتہ مع برکتہ

ترجمہ: اے اللہ ہمارے شہر، ہمارے مد اور ہمارے صاع میں برکت در برکت عطا فرما۔

پھر آپﷺ سب سے چھوٹے بچے کو وہ پھل دے دیا کرتے تھے۔

ہاٹ پوٹینسی کو کولڈ پوٹینسی سے بیاثر کرنا

تربوز اور کھجور

۶۳۔حضرت عائشہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ تربوز کو پکے ہوئے کھجور کیساتھ ملا کر کھاتے تھے،

۶۴۔حضرت انسؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ خربوزہ کو تازہ اور پکے ہوئے کھجور کیساتھ ملا کر کھاتے تھے

۶۵۔حضرت عائشہؓ سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ تربوز کو پکے ہوئے کھجور کیساتھ ملا کر کھاتے تھے، اور فرمایا کرتے تھے: ایک کی گرمی دوسرے کی سردی سے ختم ہو جاتی ہے۔

کھجور اور مکھن

۶۶۔بسر کے دو لڑکوں سے روایت ہیکہ نبی کریمﷺ نے بسر کے گھر تشریف لے گئے اا ور انلوگوں نے آپﷺ کی خاطر تواضع میں کھجور اور مکھن پیش کیا کیونکہ یہ دونوں چیزیں آپﷺ کو بہت پسند تھیں۔

کھیرا اور ککڑی

۶۷۔حضرت عبداللہ بن جعفرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کھجور کیساتھ ککڑی کا استعمال کیا کرتے تھے۔

۶۸۔حضرت عائشہؓ نے کھیرا اور کھجور کو ایک ساتھ ملا کر کھایا کرتی تھیں تا کہ وزن بڑھ جائے اور وہ وزن بڑھانے میں کامیاب ہوگئیں۔

کھجور کا استعمال خالی پیٹ اور صبح کے وقت

۶۹۔حضرت عمرو بن سعد بن ابو وقاص نے اپنے والد سے سنا کہ کہ نبیکریم ﷺ نے فرمایا: جو کوئی سات کھجور روزانہ کھائے (مدینہ کا) خالی پیٹ اور صبح کے وقت تو شام تک اس پر زہر اور جادو کا اثر نہیں ہوگا اور اگر شام کو کھائے گا تو صبح تک اثر نہیں ہوگا۔

۷۰۔حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے رہنمائی کی کہ کھجور خالی پیٹ صبح صبح کھایا کرو اس کے ذریعہ پیٹ کے کیڑے ختم ہوجاتے ہیں۔

۷۱۔حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے رہنمائی فرمائی کہ عالیہ کا عجوہ کھجور میں شفاء کے اثرات ہیں اور یہ انٹی ڈوٹ ہے یعنی زہر کو بے اثر کرنے والا ہے اگر اس کو صبح میں کھایا جائے۔

۷۲۔حضرت سعدؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے یہ ہدایت کی کہ خالی پیٹ صبح صبح سات عجوہ کھایا کرو اس دن جادو اور زہر کے اثر سے محفوظ رہو گے۔

خالی پیٹ خربوزہ کھانا

۷۳۔نبی کریم ﷺ نے ہدایت کی کہ کھانے سے پہلے خالی پیٹ خربوزہ کھانا پیٹ کو صاف کرتا ہے اور بیماریاں دور کرتا ہے۔

ناشپاتی کھانے کیلئے سب سے بہترین وقت

۷۴۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ناسپاتی کھانے کیلئے اچھا وقت خالی پیٹ صبح کا وقت ہے۔

۷۵۔حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ خالی پیٹ پچھنہ لگوانا سب سے اچھا ہے اور اس میں برکت ہے اور یہ یادداشت اور ذہن کو اچھا کرتا ہے۔

خالی پیٹ کندر کا استعمال کرنا

۷۶۔حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ وہ لوگ نبی کریم ﷺ کے ساتھ تھے کہ ایک شخص آیا اور پنی یادداشت کی کمی کی شکایت کی، تو آپ ﷺ نے اس کہا کندر لو اور اسکورات کے وقت پانی میں بھگو دو اور صبح کو خالی پیٹ اس کا پانی پی لو کیونکہ یہ نسیان (بھولنے اور یادداشت کی کمزوری کیلئے بہت اچھا ہے۔

صبح صبح خالی پیٹ دوا کھانے کے سائنسی فائدے

کچھ دوائیں ایسی ہوتی ہیں جن کو کھانے سے پہلے یا خالی پیٹ لیا جاتا ہے،ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ کھانا اس راستہ پر اثر انداز ہوتا ہے جس پر وہ دوائیں کام کرتی ہیں ،مثال کے طور پر کھانے کے بعد کچھ دواؤں کا لینا آپ کے پیٹ کو روک سکتا ہے اور آنتیں دواوں کم مؤثر کر کے جذب کر سکتی ہیں ،

متبادل کے طور پر کچھ غذائیں دواؤوں کے ساتھ خون میں خطرناک لیول تک دوا کی مقدار کو یا بڑھا کر یا گھٹا کر کام کرتی ہیں یا اس لیول تک گھٹا کر کام کرتی ہیں اتنا کمزور ہوجاتا ہے کہ وہ کام ہی نہیں کرتا ہے۔

کچھ غذائیں خاص دواؤوں کے اثر کو بیکار کر دیتی ہیں ان غذاؤوں اور مشروبات کے کچھ مثالیں جو دوا کیساتھ کام کرتی ہیں بیان کئے جارہے ہیں۔

چکوترا جوس، کیرنبیری جوس۔ وہ غذا جس میں ہوئی وٹامن کے ہوتا ہے۔جیسے پتہ دار ہری سبزیاں ،نمک کا متبادل، وہ غذائیں جس میں پوٹیشیم زیادہ ہوتا ہے جیسے کیلا۔

ایک عام اصول یہ ہیکہ وہ دوائیں جو خالی پیٹ لی جاتی ہیں انہیں کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے لینا چاہئے یا کھانے کے دو گھنٹہ کے بعد لینا چاہئے ،شاذ ونادر کبھی کبھار ان ہدایات کو بھول جانے سے نقصان نہیں ہوتا لیکن مسلسل ان دواوں کو کھانے کیساتھ لینے دوا بالکل کام نہیں کرتی ہے۔

شمائل کبریٰ کی حدیثوں کا نتیجہ

ا۔کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ کا دھونا سنت ہے (غربت نہیں آئیگی)

۲۔پیٹ کو ایک تہائی کھانے سے ایک تہائی پانی سے اور ایک تہائی ہوا سے بھرنا سنت ہے، آپ ﷺ نے کھانا اس وقت کھایا جب آپکو بھوک لگی اور پیٹ بھر کے کھانا نہیں کھایا اور آپ ﷺ سادہ اور معمولی کھانا کھاتے تھے۔

۳۔جب ایک ساتھ کھانا کھایا جائے تو سب سے پہلے سب سے بزرگ ومقدس ہستی سے شروعات کی جائے۔

۴۔کھانے سے پہل ےجوتا نکالنا لینا چاہئے۔

۵۔ننگے سر کھانا کھانا مکروہ ہے۔

٦۔ایک مرتبہ جب دسترخوان پر روٹی رکھ دی جائے تو کھانا شروع کر دینا چاہئے اور شوربہ کا انتظار نہیں کرنا چاہئے۔

۷۔کھانے سے پہلے یہ دعا پڑھنا چاہیئے بسم اللہ وعلیٰ برکۃ اللہ

۸۔یہ بیان کیا جاتا ہے کہ نبی کریمﷺ ہر لقمہ کے بعد یاواسع المغفرۃ پڑھتے تھے۔

۹۔میاں بیوی کیلیئے یہ سنت ہیکہ دونوں ایک ہی پیلٹ میں کھائیں ااور ایک ہی جگہ کے گوشت کو چبائیں

۱۰۔نبی کریمﷺ نے فرمایا: بازار میں کھانا بے حیائی ہے۔

۱۱۔نبی کریمﷺ نے خوب گرم کھانے سے منع فرمایا ہے اور کہا ہے کہ اس میں برکت نہیں ہوتی اور اس میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔

۱۲۔کبھی کبھی آپﷺ تہلتے ہوئے کھجور کھایا کرتے تھے

۱۳۔حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ پہلی سنت جو آپﷺ کے بعد توڑی گئی وہ پیٹ بھر کر کھانا ہے۔

۱۴۔آپﷺ نے اتنا کھانا ناپسند کیا کہ جتنا اگر نوکر کھالے تو وہ کام نہ کر سکے۔

۱۵۔کھانے کے بعد ان برتنوں میں ہاتھ نہیں دھونا چاہیئے جن مین کھانا کھایا جاتا ہے۔

۱۶۔کھانے کے بعد سب سے پہلے دائیں ہاتھ کی بیچ کی انگلی چاٹنی چاہیئے پھر انگوٹھے کی جانب کی اور انگوٹھے کی اور اسکے بعد بھی اگر کوئی انگلی استعمال ہوئی ہے تو اسے اور چھوٹی ابگلی کو تین مرتبہ چاٹنا چاہیئے، اور پلیٹ کو بھی صاف کر لینا چاہیئے کیونکہ پلیٹ آپ کیلیءے آخرت میں بخششکی دعا کرے گی۔

۱۷۔کھانے کے فورا بعد نہیں سونا چاہیئے بلکہ کچھ ذکر کرنا یا نماز پڑھنا زیادہ بہتر ہے۔

۱۸۔خلال سے دانتوں کا خلال کر سکتا ہے اور اسکے اجزاء کو نہیں کھانا چاہیئے اور کھانے منہ کا غرغرہ کرنا چاہیئے۔

۱۹۔جب کسی دوسرے کے گھر میں کھانا کھائے تو یہ دعا پڑھے اللھم اغفرلھم وارحمھم وبارک لھم فیما رزقتھم

ترجمہ:۔اے اللہ آپ نے جو رزق انہیں دیا ہے اس میں برکت دیجیئے اور ان پر رحم کیجیئے اور انہیں بخش دیجیئے۔

۲۰۔دسترخوان اٹھاتے وقت یہ دعا پڑھنی چاہیئے الحمد للہ حمدا کثیرا طیبا مبارکا فیہ غیر مکفی ولا مودع ولا مستغنی عنہ ربنا عزوجل

ترجمہ:۔

آپﷺ کے کھانے کے طریقے کے سائنسی فوائد

۱۔کھانا نیوٹرل ہوجاتا ہے جب ایسڈک غذائیں الکلائی غذاؤں سے ملتی ہیں ایسڈک غذاؤں کا مطلب ہاٹ پوٹینسی والی غذائیں ہیں اور الکلائی غذا مفہوم کولڈ پوٹینسی غذا ہے، غذا یا کھانا کے نیوٹرل ہونے کا مطلب یہ ہیکہ نہ گرم ہو نہ ٹھنڈا ہو، اس طرح کی غذائیں ایسڈ کی بنیاد یعنی جسم کے توزازن کو بگاڑتی نہیں ہیں۔غذا ہضم ہونے کیلیئے آسان ہوجاتا ہے اور آسانی سے جسم منقسم ہوجاتا ہے اور جسم کے خلیوں

میں پہونچ جاتا ہےاور آسانی سے جسم کا حصہ بن جاتا ہے۔

۲۔ جتنا سادہ اور معمولی کھانا ہم کھائیں گے اتنا ہی ہم بیماریوں سے دور رہیں گے (جیسا کہ نبی کریمﷺ کی سنت ہے) آج کل بہت سی بیماریاں مثلاً شوگر، کینسر، تائرائوڈ، خودکارمدافعتی بیاریاں، استھما، الرجی، کڈنی فیل ہونا، وٹلیگو وغیرہ یہ بیماریاں سادہ اور معمولی کھانا نہ استعمال کرنے کیوجہ سے ہےاور کھانے غلط طریقوں کی وجہ سے بھی ہے یعنی سنت کے مطابق کھانا نہ کھانے کی وجہ سے۔

۳۔

تیس مکمل کرنے کے بعد آپﷺ عام طور پر ایک سے نو تک دوبارہ شروع کرتے تھے اور نیچے دی گئی تصویر میں دکھائے گئے طریقہ پر چالیس بار شمار کرتے تھے دایاں ہاتھ کا استعمال کرتے تھے۔

چالیس کی گنتی مکمل کرنے کے بعد آپﷺ دوبارہ ایک سو نو تک گننا شروع کرتے تھے اسی طریقہ سے اور نیچے دی گئی تصویر میں دکھائے گئے طریقہ شمار کرتے دایاں ہاتھ کا استعمال کرتے تھے۔

پچاس کی گنتی مکمل کرنے کے بعد آپﷺ دوبارہ ایک سو نو تک گننا شروع کرتے تھے اسی طریقہ سے اور نیچے دی گئی تصویر میں دکھائے گئے طریقہ شمار کرتے دایاں ہاتھ کا استعمال کرتے تھے۔

ساٹھ کی گنتی مکمل کرنے کے بعد آپﷺ دوبارہ ایک سو نو تک گننا شروع کرتے تھے اسی طریقہ سے اور نیچے دی گئی تصویر میں دکھائے گئے طریقہ شمار کرتے دایاں ہاتھ کا استعمال کرتے تھے۔

نوٹ:۔

۱۔ حضورﷺ